

Candidaturas Admitidas pela  
Comissão Eleitoral para as  
Primárias Abertas do LIVRE

---

**Eleição para as  
Legislativas 2025**

# Aveiro

## Bruno Santos Fonseca



### **Naturalidade**

Ovar

### **Residência**

Aveiro

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Especialista em Relações Internacionais

## **Apresentação pessoal**

Iniciei a minha formação académica em 2012, na Faculdade de Letras da Universidade do Porto, onde me licenciiei em História. Em 2015, prossegui para o mestrado em História, Relações Internacionais e Cooperação na mesma instituição. Em 2017, iniciei o doutoramento em Relações Internacionais na Universidade NOVA de Lisboa, investigando identidade nacional e política identitária no contexto do Brexit.

No âmbito profissional, integrei a Missão Diplomática Portuguesa no Reino Unido (PEPAC-MNE, 2018-2019), obtendo experiência em assuntos governamentais e diplomáticos. Em 2021, realizei o estágio Schuman no Parlamento Europeu em Portugal. Atuei como investigador e consultor na Associação A3S (2017) e como Consultor Internacional de projetos europeus na INOVA+ (2020).

Além disso, envolvi-me em projetos sociais e científicos, como o RWU – Refugee World United (2021-2022) e co-fundei o The Science Communication Network (2021-presente). Mais recentemente, tenho aprofundado conhecimentos num contexto profissional sobre

**Instagram**  
**BlueSky**  
**X**

# Bruno Santos Fonseca

circulação de pessoas, vistos e migrações  
no Ministério dos Negócios Estrangeiros.

## **Apresentação de candidatura**

Aveiro, distrito de justiça social e voz no futuro!

Nasci, e fui criado em Ovar, onde a gastronomia adoça a tradição, o Carnaval enche as ruas de alegria e o caminho de ferro, pela figura da minha mãe, guarda de passagem de nível, seguiu um percurso. Nesse trilho, aprendi o que significa comunidade, amor e amizade, valores que todos ao meu redor inculcaram – amor que é reforçado num Vouguinha que pode ser ainda mais colorido. Mas, foi aqui que esta viagem de memórias e desejos começou a fazer sentido para que este presente e futuro se tornem mais coesos e equitativos em justiça e progressismo.

O desejo de mudança levou-me a iniciar o meu percurso no LIVRE nas primárias abertas para as legislativas de 2024, onde fiquei em 4.º lugar pelo círculo de Aveiro. Desde então, tenho participado ativamente nesta família que luta pelo progressismo, ecologia e pela justiça social. Fui eleito para o Grupo de Coordenação Local de Aveiro, com mandato até 2026, reforçando o meu compromisso com a região e com uma política mais próxima das pessoas – dar voz ao seu futuro.

Neste caminho de ferro da vida, percebi que as dificuldades que os meus pais enfrentaram em Ovar repetem-se, de formas distintas, por todo o distrito. O desenvolvimento económico e social desigual torna a coesão no distrito um desafio e ação utópica, mas com a voz de todos por habitação, justiça social, mobilidade, integração e ambiente, a mudança no futuro é possível.

Com a falta de coesão no distrito, valorizei ainda mais as raízes e vi que Aveiro tem o potencial para ser mais justo e interligado do que é hoje. O problema não são as pessoas, mas a ausência de representação política eficaz na defesa dos interesses reais. O distrito precisa de uma voz na Assembleia da República que proteja os seus direitos e um desenvolvimento coletivo

# Bruno Santos Fonseca

mais próximo – esse futuro é de todos, uma comunidade unida na casa da democracia.

Voltei às conversas e ao abraço da comunidade, onde o sentimento mantém-se: justiça social, democracia e voz para todos.

Avancei, não para amplificar esta voz, mas para dar força e lugar à voz do distrito de Aveiro.

Representar é ouvir e lutar por soluções que cheguem efetivamente às pessoas, porque a força dessa voz é o amor social que devemos prosseguir – políticas justas, equidade e dignidade para todos e todas as vozes.

É por isso que o caminho da voz não será apenas a minha, será a voz de todos e todas para construir um futuro onde todos(as) percorrem um distrito para chegar à estação social.

## Diogo Fernandes de Sousa



### **Naturalidade**

Santa Maria da Feira

### **Residência**

Santa Maria da Feira

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Professor

## **Apresentação pessoal**

O meu nome é Diogo Sousa, tenho 28 anos e sou professor do ensino básico, secundário e superior. Sou licenciado em Geografia, com Minor em História, e mestre em Ensino de Geografia no 3º Ciclo do Ensino Básico e no Ensino Secundário pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Atualmente, frequento o doutoramento em Geografia, História e História da Arte na Universidade de Santiago de Compostela.

O meu percurso académico e profissional reflete o meu compromisso com a educação e o desenvolvimento do conhecimento. Antes de me tornar professor, trabalhei na Pizza Hut para ajudar a financiar os meus estudos, experiência que me deu uma compreensão real dos desafios enfrentados pelos estudantes e trabalhadores.

Fui atleta de atletismo, mas uma lesão obrigou-me a abandonar precocemente o desporto. No entanto, essa experiência fortaleceu em mim valores como a resiliência, a dedicação e a importância do esforço contínuo – princípios que aplico na minha vida profissional e que quero levar para a política.

Atualmente, sou professor numa escola de Vila Nova de Gaia e leciono também no Instituto Politécnico Jean Piaget, onde ajudo a formar futuros professores. Acredito que a educação

# Diogo Fernandes de Sousa

é o pilar fundamental para um país mais justo e desenvolvido, e é essa visão que me motiva a querer servir a sociedade num novo papel.

## **Candidatura/Militância noutro partido**

Fui militante do CDS por influência familiar e, posteriormente, deputado suplente na Assembleia Municipal de Ovar pelo PS. Decidi filiar-me no PS enquanto exerci esse mandato para manter coerência com o papel que desempenhava. No entanto, atualmente não tenho qualquer filiação partidária e apresento-me a esta candidatura com total independência.

## **Apresentação de candidatura**

Apresento-me com a ambição de ser candidato a deputado, com a convicção de que a política deve ser um verdadeiro instrumento de serviço público, proximidade e melhoria da qualidade de vida das pessoas. Mas também, e acima de tudo, um compromisso inabalável com o interesse coletivo.

Ao longo da minha trajetória profissional, sempre acreditei que o progresso de um país se constrói com trabalho, transparência e responsabilidade. Enquanto professor, ajudo a moldar o futuro de Portugal e, ao mesmo tempo, assumo a grande responsabilidade de ser um exemplo para os jovens. Essa experiência permitiu-me desenvolver um forte sentido de ética, justiça e compromisso, valores que considero essenciais para quem representa os cidadãos.

Vivemos tempos que exigem um parlamento forte, capaz de responder às necessidades reais da sociedade com uma visão de futuro. Defendo políticas que promovam o crescimento económico sustentável, uma educação acessível e de qualidade, um sistema de saúde eficaz e uma justiça mais célere. Só assim conseguiremos um país mais justo, desenvolvido e preparado para os desafios do futuro.

A política não pode ser movida por interesses individuais, mas sim por um compromisso sério com os cidadãos. Quero ser a voz daqueles que

# Diogo Fernandes de Sousa

muitas vezes não são ouvidos, dos trabalhadores, dos estudantes, das famílias e de todos os que, dia após dia, constroem o nosso país.

Com determinação e sentido de dever, apresento-me para defender os interesses dos cidadãos e contribuir para um Portugal mais forte, justo e transparente.

## Diogo Silva



### **Naturalidade**

Oliveira de Azeméis

### **Residência**

Oliveira de Azeméis

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Nutricionista Estagiário

## **Apresentação pessoal**

Sou o Diogo Silva e tenho 27 anos. Sou natural de Oliveira de Azeméis, cidade na qual realizei o meu percurso escolar. Quando terminei o ensino secundário não continuei a estudar tendo iniciado a minha vida no mercado de trabalho, trabalhei na indústria metalúrgica e na indústria plástica, ambas com grande preponderância no distrito de Aveiro, tendo também trabalhado numa retalhista de vestuário desportivo com dimensão nacional, de realçar que em pelo menos dois desses trabalhos experienciei o trabalho por turnos. Já com 22 anos, em 2020, decidi regressar aos estudos e ingressei na licenciatura em Ciências da Nutrição na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, tendo terminado a licenciatura em 2024. Atualmente frequento o mestrado em Ciências do Desporto, na mesma universidade e sou Nutricionista Estagiário numa IPSS. Sou estudante deslocado no distrito de Vila Real e desempenho as funções de Nutricionista Estagiário numa vila de Bragança (Torre de Dona Chama) e apresento a minha candidatura ao círculo eleitoral de Aveiro, porque é este distrito que representa a minha “casa”, quero representar todos os aveirenses, quero fazer mais pelos aveirenses e pelo meu país, Portugal.

# Diogo Silva

## **Apresentação de candidatura**

Numa perspetiva histórica podemos dizer que já se passaram mais de 100 anos da implementação da República em Portugal, contudo atualmente podemos ver que os grandes ideais republicanos, liberdade, igualdade e fraternidade continuam a ser valores pelos quais ainda temos de lutar nos dias de hoje. Não existe uma liberdade plena no acesso à saúde, milhares de pessoas continuam sem médico de família, as mulheres que pretendem realizar IVG veem esse seu direito barrado por uma liberdade alheia escondida atrás de preconceitos e ideologias, quando pensamos em salários percebe-se que atualmente não há igualdade salarial entre homens e mulheres que tenham as mesmas qualificações e desempenhem as mesmas funções, a acessibilidade para pessoas portadoras de deficiência continua restrita.

Candidato-me às primárias do livre porque este partido representa uma força motriz progressista, de querer melhorar a vida dos portugueses. Precisamos de um SNS robusto que dê respostas às necessidades de cuidados de saúde dos portugueses e tenha em atenção a enorme qualidade dos seus profissionais, um SNS que esteja preparado para o futuro e que consiga ser resiliente perante os diversos desafios que terá de enfrentar. Precisamos de uma escola pública que valorize os seus professores e dê aos seus estudantes a perspetiva e a oportunidade de melhorarem a sua vida através da educação. Precisamos de uma habitação acessível e sustentável, não podemos querer que a taxa de natalidade aumente se não há uma política que proteja as famílias e que lhes proporcione um acesso justo a uma habitação digna.

O Livre representa a luta pela diminuição das desigualdades na sociedade e entre regiões, representa um acesso universal à educação e à saúde, representa uma sociedade solidária para com o próximo, representa uma progressão justa e ecológica.

Por todas estas razões e enquanto cidadão livre candidato-me às eleições primárias do Livre pelo círculo eleitoral de Aveiro, o meu distrito, a minha casa, tão diverso na sua geografia como nas suas pessoas.

## Filipe Honório



### **Naturalidade**

Leiria

### **Residência**

São João da Madeira

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Técnico Superior / Adjunto Gabinete Parlamentar

## **Apresentação pessoal**

Nasci e cresci em Leiria, estudei na Escola Superior de Tecnologia e Gestão (IPL) e na Faculdade de Economia (Universidade de Coimbra), e tenho formação nas áreas de gestão e relações internacionais. Foi também na cidade de Leiria que iniciei o meu percurso profissional na área da consultoria de gestão e projetos de investimento. Depois disso, trabalhei nas áreas de inovação e desenvolvimento local, nos setores empresarial, associativo e cooperativo.

Fui viver para Santa Maria da Feira em 2017. Tenho trabalho nas áreas do desenvolvimento local e gestão de financiamentos. Estou também envolvido no associativismo cultural e social, áreas que me dão imenso gosto de trabalhar.

Sou o resultado do 25 de Abril. Foi o estado social fundado a partir do 25 de Abril que me deu a escola, que me deu cuidados de saúde, que garantiu a possibilidade de crescer e formar-me como poucos tiveram a oportunidade de o fazer na minha família.

Juntei-me ao LIVRE no seu congresso fundador, em 2014, com a certeza de que uma alternativa progressista, ecologista e europeísta

**Instagram**  
**Facebook**  
**X**  
**BlueSky**  
**TikTok**  
**LinkedIn**

# Filipe Honório

para Portugal seria feita pelo LIVRE. E foi.

No LIVRE já fui candidato a eleições legislativas, europeias e autárquicas, já pertenci a diversos órgãos nacionais (Assembleia (2018-2020); Grupo de Contacto (2020-presente)) e locais (Grupo de Coordenação Local do distrito de Leiria (2021-2023) e de Aveiro (2024-presente)), e tenho tido a sorte de trabalhar com diversas/os camaradas, simpatizantes e movimentos sociais que têm contribuído para a construção de uma alternativa política progressista, ecologista e europeísta.

A construção de um partido aberto às pessoas, que serve como força mobilizadora para transformar a sociedade, nascido com o objetivo claro de contribuir para convergências progressistas, era algo de que eu tinha de fazer parte. Acredito numa sociedade livre, progressista, com espaço para todas as pessoas.

## **Candidatura/Militância noutro partido**

Fui militante da Juventude Socialista (2012-2013), antes da formação do LIVRE (esta informação não foi remetida em candidatura das primárias Autárquicas, uma vez que considerei que o campo se refere a partidos, e não juventudes partidárias).

## **Apresentação de candidatura**

As Eleições Legislativas de 2025 precipitaram-se de uma forma abrupta e indesejada para a grande maioria do país. Num momento de grande crise e instabilidade a nível nacional, europeu e mundial, a arrogância do Primeiro-ministro atirou o governo para uma situação insustentável que corrói o regular funcionamento das instituições.

A falta de acesso a habitação digna, o lento desmantelamento do Serviço Nacional de Saúde, a displicência com que se trata o ambiente (com o caso da Lei dos Solos), a inércia para resolver os problemas de mobilidade são a marca do governo de direita. Um governo incapaz de responder aos problemas das pessoas, focado em si, e com uma arrogância perante o escrutínio e a sua oposição.

Esta incompetente governação alastra-se aliás

# Filipe Honório

a um pífio posicionamento de Portugal nos temas europeus. A ausência do país nos grandes centros de decisão é uma demissão de responsabilidade e missão de Portugal no plano internacional. A invasão russa da Ucrânia é uma grave ameaça à segurança europeia, com milhares de vítimas num conflito causado por uma nova forma de imperialismo do século XXI. Os ressurgimentos de forças extremistas contribuem para uma Europa enfraquecida.

No plano mundial, as várias lideranças autocráticas que pretendem minar o sistema internacional tal como o conhecemos constituem uma ameaça à segurança planetária. As graves guerras travadas no Médio Oriente, na Europa e em África tomam proporções terríveis, com um potencial para se alastrarem e causarem mais vítimas e empobrecimento.

É preciso afirmar uma alternativa democrática que defende, em todos os momentos, os Direitos Humanos. Precisamos de trazer o combate às alterações climáticas para a agenda, com a oportunidade de transformar o nosso sistema económico para um que privilegie o bem-estar social. Precisamos de defender a justiça social para fazer face às desigualdades, à pobreza e à exclusão social. Os ataques da extrema-direita aos mais frágeis da nossa sociedade não podem passar, pois sem a Liberdade para toda a gente, nenhum de nós será realmente livre.

Em 2025, o LIVRE precisa de estar presente para dar respostas aos problemas e anseios das pessoas. Precisamos de ter mais força e contribuir para levar a nossa voz, ainda mais reforçada ao Parlamento. Temos de ter a ambição de ter deputados e deputadas pelo distrito de Aveiro que possam defender as nossas causas, e os camaradas de Aveiro e o LIVRE podem contar comigo para essa missão.

## Joana Filipe



### **Naturalidade**

Aveiro

### **Residência**

Lisboa

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Assessora Política

## **Apresentação pessoal**

Tenho 32 anos e nasci e cresci em Aveiro. Aos 18 anos vim para Lisboa atrás do curso de Engenharia Aeroespacial, no Técnico, que acabaria por não terminar, tendo mudado para Economia na Nova SBE. Desde 2021, faço parte do gabinete de apoio ao vereador do LIVRE, Rui Tavares, na Câmara Municipal de Lisboa. Juntei-me ao LIVRE em 2019, fui membro da Assembleia no mandato 2020-2022 e faço parte do Grupo de Contacto desde 2022.

Fui cabeça-de-lista do LIVRE pelo círculo eleitoral de Aveiro nas eleições legislativas de 2022 e de 2024.”

## **Apresentação de candidatura**

Que diferença pode cada um de nós fazer? Que diferença posso eu fazer? Perante uma Europa que se tenta unir num esforço pela soberania de que abdicou, mas onde forças antidemocráticas têm cada vez mais apoio e o caminho do progresso é constantemente atropelado por ameaças ao que já conquistámos.

Acordamos todos os dias num planeta no limite da sua capacidade, com cidades repletas de

## Joana Filipe

carros, ruído e lixo. Criámos ambientes hostis que tornam o dia-a-dia nos centros urbanos uma batalha constante enquanto o interior fica abandonado, para onde olhamos como um sítio para escapar ao frenetismo citadino, como se não estivesse ao nosso alcance fazer as mudanças que queremos ver onde vivemos.

Fenómenos climáticos extremos, guerra e instabilidade política, pandemias e a crise existencial que se adivinha com a Inteligência Artificial são mais coisas que aquelas que é razoável alguém compreender quanto mais fazer algo a esse respeito. Que diferença pode fazer uma pessoa? Num pequeno partido, num pequeno país, num extremo da Europa. Um país ainda com tanto por fazer, forçado a posicionar-se num mundo em tormenta, mas que tem tudo para se transformar num reduto da democracia e dos valores republicanos.

E como ultrapassar a paralisia provocada pela incerteza e pela sensação de impotência? Não guardar a inquietação na vida privada ou no queixume a quem nos é próximo, quando os meus valores podem ser representados por outras pessoas.

Mas então, porque não eu? Que direito tenho eu a não me incomodar? A não ser exemplo do que procuro? A diferença que não faríamos todas nós? Mulheres, inquietas, inconformadas, sem as certezas todas. E se há tanto por fazer, comecemos então pelas pequenas coisas: uma lei de cada vez, forçar a conversa, insistir, e mostrar que podemos fazer mais para cuidar uns dos outros. Podemos aprovar a comparticipação de novos medicamentos ou facilitar o investimento em investigação científica. Podemos fazer muito mais por quem vive na angústia de não conseguir pagar uma casa digna. Por quem tem de escolher entre o trabalho e o tempo e a família. Pela escola pública e por cada aluno que depende dela.

Finalmente, candidato-me para representar o LIVRE porque quero ver mais mulheres a representar-me. Porque a política sem empatia, sem curiosidade ou sem idealismo não me serve. E porque, ao incomodar-me, sei que posso incomodar ainda mais quem espalha desconfiança

**Joana  
Filipe**

e mentiras, egoísmo e preconceito. Sabe quem  
me conhece que posso ser mesmo muito chata.

## João Paixão



### **Naturalidade**

Coimbra

### **Residência**

Mealhada

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Mestrando da Universidade de Aveiro

## **Apresentação pessoal**

Nascido em Coimbra, mas residente no distrito de Aveiro, desde pequeno que, segundo os meus pais, sempre tive jeito para a ação política. Na escola estava na linha da frente para fazer ouvir os protestos dos meus colegas, porém, sempre com alguma rebeldia à mistura.

Atualmente, ainda relativamente jovem, mas com certeza mais sereno, não consigo ficar indiferente aos problemas atuais, sejam eles locais ou globais. Encontro-me a finalizar o mestrado em Comunicação e Tecnologias Web da Universidade de Aveiro, sendo a minha tese focada em desenvolver comunidades online para melhorar a literacia digital de saúde dos seniores.

Realizei um semestre em Erasmus, na Alemanha, onde estive envolvido em várias iniciativas políticas que adensaram a minha relação com o Europeísmo, tendo estabelecido contacto com os comités de estudantes (Allgemeiner Studierendenausschuss) e a divisão local do partido Verdes (Bündnis 90 / Die Grünen), aliado do LIVRE como membro do Partido Verde Europeu.

Em 2024 fui o organizador principal, como membro

## **Instagram**

# João Paixão

do Núcleo de Rock da Associação Académica da Universidade de Aveiro, da Violence Awareness Week, uma iniciativa cultural de consciencialização para a violência perpetuada contra pessoas queer, onde dinamizei palestras (em cooperação com a Casa Qui e a Associação Plano i), concertos, sessões de cinema (em cooperação com a VIC Aveiro Arts House) e outras atividades.

Estagiei na Fundação para os Estudos e Formação nas Autarquias Locais em Coimbra (2020) e na Miligrama Comunicação em Saúde, em Alfragide (2023).

Nos meus tempos livres considero-me um consumidor compulsivo de cultura. Sou absolutamente apaixonado por música, desde José Mário Branco a Joy Division, e cinema, com especial ênfase no cinema europeu. Tenho também uma paixão por fotografia que vou alimentando de forma ocasional, ainda que amadora.

Motivado também pelas minhas leituras, ambiciono melhorar, nem que apenas um pouco, o mundo. Acredito numa sociedade progressiva e verde, em que o individualismo corrosivo é substituído por uma visão coletiva de entreajuda, multiculturalidade e respeito. Tornei-me Apoiante do LIVRE, integrado no Núcleo Territorial de Aveiro em 2024 e, neste ano, transitei para Membro, com vista a envolver-me ainda mais nas iniciativas do partido.

## **Apresentação de candidatura**

A atual situação política, que infelizmente agrava a vida dos nossos conterrâneos, exige um compromisso sério e afastado do taticismo propalado pelo executivo vigente.

As alterações climáticas, que não tem tido a devida atenção nacional e internacional, merecem voltar a estar no centro da tomada de decisão. É importante fortalecer os setores da mobilidade sustentável, das energias renováveis e prestar especial atenção à perda de biodiversidade!

Também a saúde, que tem sido degradada para favorecer interesses económicos, como

## João Paixão

é evidente através do recente anúncio de novas parcerias público-privadas em cinco hospitais, exige um financiamento apropriado e que garanta o acesso universal que tenha em conta as condições económicas e sociais dos cidadãos, como prevê a Constituição.

O acesso à habitação está cada vez mais condicionado, comprovado, por exemplo, pelo aumento do metro quadrado em Aveiro (+9,2% no último ano) e pelas recentes notícias de que Portugal é o país da OCDE onde é mais difícil comprar casa, tendo a pior relação entre o preço das casas e os rendimentos. É necessário então garantir o aumento da oferta de habitação pública, que pode ser feito através do aproveitamento de imobiliário do Estado para fins habitacionais, e apoiar financeiramente a compra de habitações de custos acessíveis.

Quanto ao domínio da cultura, e pessoalmente não considerando a tauromaquia como cultura, é preciso abolir as touradas e garantir que os diversos apoios canalizados para as mesmas são redirecionados para formas de cultura civilizadas. Porém, é preciso também acabar com o compadrio que se tem verificado nas administrações públicas do setor da cultura e garantir a competência das pessoas que irão gerir as diversas entidades. Especial foco também para uma maior inclusão e promoção da cultura nas escolas!

Em relação às escolas, e infelizmente sem lhe dedicar os parágrafos que gostaria por motivos de brevidade, é absolutamente necessário reverter a exclusão do guia 'O Direito a Ser nas Escolas', essencial na proteção de todas as crianças, sem exceção!

Por fim, o panorama internacional requer um reforço da soberania europeia, um questionamento do sentido atual da NATO, o reconhecimento da Palestina, o apoio à Ucrânia e a defesa de soluções não-belicistas para diversos conflitos internacionais.

Irei representar o LIVRE e os seus valores, estando empenhado na troca de opiniões com @s camaradas. Por Portugal mais feliz, mais verde e certamente mais humano!

## João Quintela



### **Naturalidade**

Lisboa

### **Residência**

Aveiro

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Tecnico biblioteca/Fotógrafo

## **Apresentação pessoal**

Sou João Quintela, Técnico de Biblioteca/  
Fotógrafo na Universidade de Aveiro.

Nasci em Lisboa em 1969 onde fiz os meus estudos obrigatórios, alguma formação em fotografia na AR.CO e comecei a trabalhar, entre muitas outras coisas em produção de Cinema, publicidade e um pouco de Televisão.

Em 2000 mudei-me para Aveiro já casado e com duas filhas pequenas pois a correria da vida de Lisboa estava a ser difícil para a gestão familiar, aproveitando para mudar de vida.

Tenho 4 filhos um pouco espalhados por essa Europa, uma mulher maravilhosa, e desde 2011 que trabalho na Universidade de Aveiro.

Em 2021 optei por voltar à Universidade e fiz a Licenciatura em “Estudos Artísticos” na Universidade de Coimbra.

Sou, apaixonadamente, um fotografo amador paisagista e tenho começado aos poucos a expor de uma forma mais séria em vários locais.

Joguei Rugby na minha juventude, acabei cedo a “carreira” devido a pequenas lesões e nos últimos anos colaborei em clubes locais, como jogador, treinador, dirigente.

Sou apoiante do LIVRE desde que me lembro – participei na campanha de 2015 – e

## **Facebook**

# João Quintela

fui sempre candidato na legislativas desde então. Julgo ser membro desde 2019. Faço parte do GCL Aveiro desde a sua criação.

## **Apresentação de candidatura**

O mundo tem mudado a uma velocidade estonteante, e o que ontem era adquirido hoje já não é certo. O crescimento das políticas neoliberais nos anos 70 do século passado, o crescimento da extrema direita já neste século, trouxeram-nos a um mundo que já é largamente distópico. Portugal não é exceção neste cenário e os últimos 10 anos temos dado muitos exemplos de como aqui chegámos, do que não foi feito para o impedir, e, portanto, do que pode ser feito para evitar a presença disruptiva da extrema direita no Parlamento, e na sociedade.

Candidato-me às eleições legislativas pelo LIVRE em Aveiro com um propósito claro: representar quem acredita numa política baseada na justiça social, na sustentabilidade e na participação democrática e na noção de “bem-estar comum”, e “espaço comum”.

Defendo uma sociedade mais igualitária, ambientalmente responsável e verdadeiramente democrática. Foco-me também no conhecimento científico, na educação e na cultura como meio de desenvolvimento individual e coletivo e da promoção dos valores progressistas benéficos a toda a sociedade.

Neste espírito, comprometo-me a lutar por políticas que coloquem as pessoas no centro das decisões e que assegurem um futuro melhor para todos.

Aveiro precisa de uma alternativa progressista e corajosa no parlamento.

## Maria Bastos



### **Naturalidade**

Aveiro

### **Residência**

Aveiro

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Pré-reformada

## **Apresentação pessoal**

Olá!

Sou aveirense de 63 anos e vivo em Aveiro. Estudei na UM (licenciatura pré-Bolonha), na PBS (MBA) e na UA (Mestrado p-Bolonha e Doutoramento).

Com formação em Economia Ambiental, em Economia e Finanças e em Gestão de Empresas, sou 1 keynesiana convicta que, sendo favorável à economia de mercado e à iniciativa privada, defendo 1 regulação forte e eficaz (sobretudo em setores-chave como educação, saúde, comunicação social, segurança pública), com total separação entre setor público e setor privado.

Sou europeísta, humanista, progressista, feminista e ambientalista.

Como humanista considero que as políticas públicas devem ser pensadas e postas em prática visando melhorar a condição de vida dos cidadãos, sem olhar a raça, género, condição social, ...

Defendo políticas públicas que promovam a coesão social, educando os cidadãos, desde a infância, a partir de valores positivos d1 cidadania multicultural, no respeito pela diferença e a cooperação.

**Facebook**  
**LinkedIn**

# Maria Bastos

Promover a tolerância à diferença, a aceitação do outro e 1 colaboração positiva entre todos reduz conflitos, reforça a segurança pública e canaliza as energias humanas e os recursos socioeconómicos p/ projetos e ações geradores de valor.

Como ambientalista vejo a conservação e a reabilitação dos ecossistemas naturais e da biodiversidade como cruciais p/ o nosso bem-estar geral e a sobrevivência da espécie humana, fator-chave do sucesso das sociedades humanas e da economia. Proteger a natureza é investir no futuro e criar valor já no presente.

Defendo políticas públicas de proteção/ reabilitação da natureza, geradoras de valor (inclusive de valor económico!), capazes de realizar as enormes oportunidades associadas ao desenvolvimento sustentável.

Como economista encaro a diversidade humana como geradora de riqueza. A multiculturalidade, a multietnicidade, a inclusão social ou de género geram valor. Riqueza cultural, social, capacidade “inventiva”, valor económico. Incluir todos no desenvolvimento reduz conflitos e cria valor.

Do mesmo modo, considero que a preservação da natureza e a manutenção de ecossistemas naturais funcionais, saudáveis e vibrantes são + produtivos, geram + valor económico, oferecem > bem-estar geral.

Defendo políticas públicas que promovam o desenvolvimento sustentável, socialmente inclusivo e ambientalmente equilibrado, potenciando o valor de todos (ex. o investimento em tecnologias/ indústrias sustentáveis e a criação de empregos qualificados ligados à sustentabilidade ambiental).

## **Candidatura/Militância noutro partido**

Sim.

Nas Eleições Autárquicas de 2021, fui candidata independente pelo PS a uma Junta de Freguesia do Concelho de Aveiro.”

## **Apresentação de candidatura**

Promover o desenvolvimento sustentável

# Maria Bastos

de Portugal (PT) e da região de Aveiro (RdA), baseado na tripla vertente da sustentabilidade: ambiental, social e económica. Alinhando c/ as estratégias europeias, transformar a política ambiental, a política das cidades, a política da mobilidade e dos transportes públicos e a política de desenvolvi/ económico.

P/ o efeito, apresentarei contributos e propostas concretas q ajudem a elaborar e a implementar/ executar políticas públicas + sustentáveis.

\* Sustentabilidade Ambiental:

- Política do ambiente. Preservar e/ou reabilitar os ecossistemas naturais, valorizando o contributo dos serviços do ecossistema p/ a criação de valor económico e p/ o reforço da competitividade da economia em PT e RdA.
- Política das cidades. Transformar as cidades, com foco no bem-estar dos cidadãos e generalizando as soluções urbanas baseadas na natureza a imóveis e espaço urbano.
- Política dos transportes. Revolucionar a política de transportes urbanos e interurbanos, assentes na ferrovia e na mobilidade suave, e integrando-os à escala regional.

\* Sustentabilidade Social:

- Política da educação. Generalizar 1 educação pública gratuita DE QUALIDADE a todos (acima de 3 anos idade), independentemente da classe social, do poder de compra da família, da raça ou da religião.
- Regresso dos jovens emigrados. Repovoar o interior do país c/ famílias jovens, capitalizando nas novas tecnologias e no trabalho remoto voltar a dotar as regiões interiores c/ infraestruturas culturais e c/ serviços; renovar o seu parque habitacional; criar âncoras de desenvolvimento regional.
- Política de habitação acessível para todos.

\* Sustentabilidade Económica:

Construir o desenvolvimento económico regional (de PT, suas regiões e cidades) assente na sustentabilidade ambiental e social, de médio-longo prazo, tendo em conta que PT e a RdA são das regiões europeias mais expostas aos riscos das alterações climáticas.

Definir linhas estratégicas de desenvolvimento que ajudem PT e cada 1 das suas regiões

# Maria Bastos

a crescer de forma sustentável e a criar  
emprego qualificado no país/região.

Diferenciar as regiões do país capitalizando pontos fortes de cada 1 e definindo clusters regionais de desenvolvimento socioeconómico. A RdA em concreto tem vantagens competitivas em várias áreas de elevado potencial a ser potenciadas: o Cluster da Economia do Mar, o Cluster da Saúde, o Cluster das Novas Tecnologias, o Cluster d Vinhos, o Cluster d Materiais, o Cluster da Educação, ...

## Rúben Elias



### **Naturalidade**

Chaves

### **Residência**

Aveiro

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Técnico Superior de Comunicação

## **Apresentação pessoal**

Chamo-me Rúben Elias e sou flaviense, a residir em Aveiro há dois anos. Trabalho como Técnico Superior de Comunicação na Universidade de Aveiro, onde desempenho funções nas áreas do Design Gráfico e do Marketing. Anteriormente, colaborei com uma agência de comunicação e prestei serviços ao LIVRE durante as Legislativas de 2022, que resultaram na eleição de Rui Tavares.

A política sempre fez parte do meu percurso. Desde cedo aprendi a olhar a injustiça como algo a combater e o progresso como algo alcançável - seja em que lugar for. Em Chaves, integrei a Associação Inspira! (Intervenção Juvenil e Ambiental) e a Chaves Comunitária, tendo tido a honra de organizar o primeiro Orgulho LGBTQIA+ da cidade.

A natureza é a minha grande inspiração e acredito que a sua preservação é essencial para o bem comum. Gosto de ouvir as pessoas e, a partir dos seus testemunhos, refletir sobre propostas que possam melhorar as suas vidas. Valorizo a participação cívica e o sentido de comunidade - onde ninguém fica para trás e nenhum sonho fica melindrado.

## **Instagram**

# Rúben Elias

Tenho uma veia poética e acredito que, também na política, há espaço para a criatividade.

## **Apresentação de candidatura**

É com um grande sentido de missão que apresento a minha candidatura às Legislativas de 2025, pelo distrito de Aveiro.

O distrito de Aveiro tem tudo para se destacar na construção de um novo modelo de desenvolvimento assente na justiça social e na sustentabilidade ambiental. Defendo o reforço da ferrovia regional, com ligações mais frequentes, mais acessíveis e mais eficientes, que sirvam as populações e aproximem territórios. Apoio também a aposta séria nas redes cicláveis, nos transportes públicos integrados e numa visão de mobilidade que coloque as pessoas – e não os automóveis – no centro das cidades.

A habitação é outro pilar fundamental. É urgente garantir o acesso a uma habitação digna e compatível com os rendimentos reais das famílias, travando a especulação e promovendo políticas públicas ambiciosas de habitação acessível. Aveiro, enquanto distrito em crescente pressão urbanística, deve ser exemplo de soluções justas, que preservem a qualidade de vida.

Num tempo em que os mais perniciosos discursos de ódio ganham espaço, é essencial que a representação política pugne pela igualdade, a proteção de todas as identidades e a celebração da diversidade como valor estruturante da nossa sociedade.

Candidato-me pelo LIVRE, porque acredito numa política que escuta antes de decidir, que valoriza as potencialidades locais e que atua com responsabilidade ecológica e social. Quero contribuir para um país mais verde, solidário, justo e sei que esse caminho é mais fácil de trilhar em comunidade.

## Rúben Vieira



### **Naturalidade**

Santa Maria da Feira

### **Residência**

Santa Maria da Feira

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Profissional de Comunicação

## **Apresentação pessoal**

Sou o Rúben Vieira — ele/dele — tenho 31 anos, cresci e vivo atualmente na freguesia de Argoncilhe, que pertence ao município de Santa Maria da Feira e ao distrito de Aveiro.

Tendo nascido no Porto, foi a cidade que escolhi para realizar a minha licenciatura em Ciências da Comunicação, com especialização em Assessoria de Imprensa, na Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Posteriormente, fiz mestrado em Ciências da Comunicação, desta vez com especialização em Cinema e Televisão, na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, tendo vivido na capital entre 2016 e 2022.

Profissionalmente, já passei por várias áreas dentro da comunicação, nomeadamente estratégica, audiovisual, corporativa, marketing e jornalismo, pelo que me considero, genericamente, um Profissional de Comunicação.

Filho do estado social, fui a primeira pessoa da minha família a ingressar no ensino superior. Nasci num agregado familiar de classe média-baixa, nada politizado, e só desenvolvi consciência

**Instagram**  
**Facebook**  
**BlueSky**  
**Threads**  
**TikTok**  
**X**

# Rúben Vieira

política aos 20 anos, após ter contacto com a unidade curricular de Comunicação Política. Mas foi em 2019, com a ascensão da extrema direita em Portugal, que senti urgência em estar mais envolvido. Nunca pertenci a outro partido político e demorei alguns anos a encontrar o meu lugar a nível partidário mas, agora, o LIVRE é a minha casa.

Membro desde 2023, fui candidato nas Eleições Legislativas de 2024 pelo círculo eleitoral de Aveiro e participei ativamente na campanha como fotógrafo, copywriter e gestor de redes sociais. Consequentemente, ajudei a criar o Núcleo Territorial Distrital de Aveiro e faço parte do primeiro Grupo de Coordenação Local desde junho de 2024, sendo o responsável pela Comunicação. Cumulativamente, no presente ano, fiz parte de várias Comissões Eleitorais para vários Núcleos Territoriais — Amadora, Castelo Branco, Lisboa Norte, Trás-os-Montes e Vale do Sousa.

Acredito que parte do trabalho político se faz nas ruas, em contacto com a sociedade civil, pelo que sou presença assídua em manifestações e festividades locais. Também não perco uma oportunidade de aprender, aprofundar conceitos e conviver com os meus camaradas do LIVRE, estando quase sempre presente em eventos nacionais e regionais, principalmente no Porto.

Relativamente a interesses fora do âmbito político, sou apaixonado por música e gosto muito de séries de televisão, cinema, gatos e todos os tipos de queijo.

## **Apresentação de candidatura**

É com muito entusiasmo e vontade de fazer mais e melhor que me apresento como candidato às Primárias do LIVRE para as Eleições Legislativas de 2025, pelo círculo eleitoral de Aveiro. Mas confesso que não esperava fazê-lo tão cedo.

Todos nós sabíamos que a XVI Legislatura da Terceira República Portuguesa tinha os seus dias contados, mas ninguém esperava um conflito de interesses tão flagrante da parte do Primeiro-Ministro. A inabilidade de Montenegro

## Rúben Vieira

para apresentar justificações válidas sobre a sua empresa trouxe-nos até aqui e, apesar da lamentável crise política, esta é uma oportunidade de mudança. O Governo da Aliança Democrática, apesar de curto, prejudicou diversas áreas e agudizou a desigualdade social que já existia em Portugal.

A retirada do guia “O Direito a Ser nas Escolas” foi uma das medidas que mais me impactou, por se tratar de um documento essencial para os professores e auxiliares prevenirem e lidarem com atos de discriminação e violência contra jovens LGBTQIA+. Mais uma vez, a AD ignorou a segurança desta comunidade já fragilizada, deixando-a vulnerável aos ataques da extrema direita.

O Serviço Nacional de Saúde ficou ainda mais fragilizado, com menos investimento, o que levará à degradação de um dos maiores pilares da nossa democracia. O encerramento de várias unidades de Obstetrícia e Ginecologia e as mortes provocadas pela greve no INEM são inaceitáveis. Também os direitos dos imigrantes foram postos em causa com a restrição do acesso ao SNS e com a operação policial desumana no Martim Moniz.

As alterações à Lei dos Solos foram a cereja no topo do bolo bafiento que a AD serviu ao país. Uma medida que levará à destruição de ecossistemas protegidos e ao aumento da especulação imobiliária, sendo que a crise na habitação aumenta cada vez mais.

O país não pode continuar a ser governado desta forma. O futuro tem de ser progressista, ecologista e europeísta. O futuro tem de ser LIVRE.

Identificando-me como uma pessoa de género não binário, considero que a minha ação política se centra maioritariamente na busca incessante por igualdade plena entre todos os seres humanos, independentemente da sua identidade de género, orientação sexual ou contexto socioeconómico.

Ademais, interesse-me por saúde mental, direitos dos animais, direitos dos trabalhadores, estado da cultura e regionalização. É nestas áreas que eu poderei ser muito útil na Assembleia da República.

**Rúben  
Vieira**

Conto contigo para continuar a construir a  
alternativa política de que Portugal precisa?

## Salomé Gomes



### **Naturalidade**

Santa Maria da Feira

### **Residência**

Santa Maria da Feira

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Especialista de produto

## **Apresentação pessoal**

Nasci 7 anos após o 25 de Abril na freguesia de Lourosa, Santa Maria da Feira, uma freguesia industrial em que grande parte da população trabalhava na indústria de transformação de cortiça, tal como a minha mãe. Os meus pais, com apenas mais 20 e poucos anos do que eu, cresceram num tempo completamente diferente e frequentaram apenas o ensino primário. Eu pertencço à primeira geração da minha família em que alguns frequentaram e concluíram o ensino superior, graças às conquistas de Abril.

Licenciei-me em enfermagem e exerci durante 16 anos num grande hospital do SNS no Porto. Este trabalho, que começou por ser a realização de um sonho, foi-se transformando em pesadelo com a sobrecarga de turnos e horas, num tempo de estagnação de carreiras e de desunião das pessoas. Cheguei a um nível de saturação difícil de gerir que me levou a mudar para a indústria de dispositivos médicos cumprindo, de uma forma mais abrangente, a missão de cuidar dos outros com as melhores práticas através da formação nos equipamentos.

O meu envolvimento político começou na adolescência, pois tive a sorte de crescer numa

## **Instagram**

# Salomé Gomes

paróquia de corrente progressista e fiz parte de um grupo de jovens cujo principal foco era ver a realidade do seu meio, refletir sobre ela e agir no mundo, realizando ações com e para a comunidade. Mas nunca olhei para a política partidária como uma forma de mudar o mundo durante esses anos. As causas e o ativismo sempre me fizeram brilhar os olhos; já a política partidária era muito aborrecida, em código, de elites e para homens de Lisboa.

Com a entrada no mundo de trabalho e a conseqüente sobrecarga, estas ideias adolescentes cristalizaram e, apesar de sempre ter acreditado na importância de Abril e do voto, estava completamente alheada da política partidária até há alguns anos.

O surgimento do LIVRE levou-me a começar a descodificar a política e a acreditar nela como forma de agir sobre o mundo.

Por sua vez, a paragem forçada pela pandemia, o aumento da consciência histórica e social e o rumo político global e nacional motivou-me a voltar a participar mais ativamente na comunidade e a um envolvimento e tomada de posição políticos.

Em 2023 juntei-me ao LIVRE, onde me senti em casa.

Fui candidata nas legislativas 2024 e participei ativamente na campanha eleitoral nos distritos de Aveiro e Porto. Sou candidata às primárias do Livre para a AM e AF de Santa M<sup>a</sup> da Feira e Lourosa respetivamente.

Quero contribuir para o crescimento da esquerda verde e humanista.”

## **Apresentação de candidatura**

Nas últimas eleições legislativas o LIVRE elegeu a maior representação parlamentar de sempre levando uma lufada de ar fresco ao parlamento. Os nossos deputados têm feito um trabalho brilhante e hercúleo na defesa das pessoas, da ecologia e do progressismo. No entanto, vimos também um crescimento assustador da direita

## Salomé Gomes

radical, contaminando o debate político e levando o desrespeito e o populismo para dentro da casa da democracia. Assistimos também a uma alucinante guinada do centro-direita à direita com o aumento do conservadorismo e do securitarismo, com direitos conseguidos a serem constantemente postos em causa e a perseguição das bandeiras da extrema-direita contra as pessoas mais frágeis da sociedade.

Mais do que polícia de “proximidade”, precisamos de cuidados, educação, apoio social, saúde e cultura de proximidade.

A realidade que se vive à escala individual e nacional, vive-se também à escala planetária, com medos e desconfianças entre os líderes das nações deste mundo que até há poucos anos achávamos estável e seguro. Vivemos tempos de grande instabilidade internacional e precisamos de fazer parte da solução. Portugal tem uma palavra a dar nos destinos da Europa e do mundo. O nosso lugar deve ser ocupado por nós sem medos e sem culpa. A localização de Portugal continental e ilhas é estratégica no meio de três massas continentais. Temos responsabilidades a assumir e a obrigação de apresentar propostas e soluções.

Sou candidata pelo círculo eleitoral de Aveiro, distrito onde nasci e vivo. Um distrito muito diverso ladeado por duas grandes cidades – Porto e Coimbra, em que o Norte tende para o Porto e o sul para Coimbra, deixando o centro e o interior isolados. Este distrito contém, entre outras, áreas ecológicas importantes como a ria, o pinhal de Ovar e a Serra da Freita com ecossistemas mais ou menos únicos que devem ser preservados e geridos tendo como único interesse o bem comum e a preservação dos mesmos.

Urge promover a mobilidade sustentável dentro do distrito e com o resto do país, em especial com as principais cidades mais próximas como Porto, Coimbra e Viseu.

É também preciso promover a habitação para toda/os, com habitação pública que dê resposta às necessidades atuais e faça face à especulação imobiliária.

# Salomé Gomes

Eu acredito num país LIVRE para todas as pessoas sem exceção onde ninguém larga a mão de ninguém, onde todos têm acesso aos direitos que a nossa Constituição promete e deveria garantir. O país é para ser feliz!”