

Candidaturas Admitidas pela  
Comissão Eleitoral para as  
Primárias Abertas do LIVRE

---

**Eleição para as  
Legislativas 2025**

# Portalegre

## João Ramos



### **Naturalidade**

Cascais

### **Residência**

Cascais

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Assistente de Tradução

## **Apresentação pessoal**

Chamo-me João Ramos e tenho 27 anos. Atualmente sou assistente de tradução. Sou membro do LIVRE desde junho de 2023, integrado no Núcleo Territorial de Oeiras e Cascais. Com camaradas, criei e continuo a dinamizar presentemente Grupos de Discussão sobre a Alimentação de Base Vegetal e sobre a Ética e Bem-estar Animal, integrados no Círculo Temático da Ecologia, do qual integro o grupo de coordenação no mandato vigente.

De entre os demais princípios e valores defendidos pelo LIVRE que prezo, assumo particular interesse por aqueles sensíveis à harmonia socioambiental: da defesa dos direitos das minorias, da equidade social e da interseccionalidade, mas também da justiça climática, do desenvolvimento sustentável e da valorização dos direitos da Natureza. Pratico uma alimentação estritamente vegetariana, por subscrever a filosofia de vida vegana.

Nas últimas eleições legislativas, em 2024, tive a honra de ser cabeça de lista do LIVRE no Círculo Eleitoral de Portalegre, distrito do qual a minha família materna é oriunda e também meu paraíso de infância.

## **Instagram**

# João Ramos

## **Apresentação de candidatura**

Pouco mais de um ano volvido e o desenvolvimento do distrito continua propulsionado por pouco mais que o trabalho e valência dos seus cidadãos. O investimento económico central tarda em ser aplicado e é ineficaz para revitalizar o distrito e aproximá-lo do ritmo de desenvolvimento económico dos distritos vizinhos ou da região. Com tamanho desinvestimento e sistemática ausência destas terras do imaginário político, será de espantar o êxodo rural, a fuga de “cérebros” (estudantes com grau de ensino superior), o desencanto pelo projeto político, a suscetibilidade ao populismo de direita?

Muito continua por fazer por este distrito que permanece diminuído na representação parlamentar e que atravessa um período de desertificação populacional e aridez dos solos agrícolas. Estas terras, que são ricas em saberes e salpicadas de testemunhos de verdadeiras feministas progressistas, ainda têm mais história por contar. A minha candidatura por este Círculo Eleitoral, de onde a minha família materna é oriunda, é motivada pelo desejo de reforçar os valores defendidos pelo LIVRE neste contexto não urbano e valorizar o desejo de enaltecer a vida comunitária de forma socioambientalmente sustentável e sustentada para todos os cidadãos que nele habitam, trabalham ou estudam: para os jovens, para os reformados, para os trabalhadores por conta de outrem, para os trabalhadores independentes e microempresários, teletrabalhadores e outros.

A falta de ambição política dos poderes vigentes conduziu não só a um declínio da qualidade de vida, mas a um incremento do custo de vida, agravando a disparidade e pobreza socioeconómica e outras situações contrárias ao bem-estar social. A resultante crise de regime mesmo antecipou as eleições, oportuna aos ventos fascizantes e populismo propagandeado como solução única à vulnerabilidade da democracia. Se é verdade que a justiça e equidade socioeconómica apenas podem ser alcançadas num esforço social conjunto, transversal a todos os segmentos sociais, o combate à pobreza é por isso feito não só através de remunerações justas, mas também da inclusão de minorias sociais no

# João Ramos

desenvolvimento da sociedade civil, tais como a comunidade Romani. Mais, o tempo que escasseia urge uma harmonia entre a necessidade humana e a proteção natural, que pode ser feita através do investimento em energias renováveis, preservação dos ecossistemas e dinâmicas existentes, respeitando a atividade ambiental dos vários biótipos que se afiguram no distrito.

## Manuel Muacho



### **Naturalidade**

Campo Maior

### **Residência**

Luxemburgo

### **Nacionalidade**

Portuguesa

### **Profissão**

Portuguesa e Luxemburguesa

## **Apresentação pessoal**

Nasci em Campo Maior, emigrei para o Luxemburgo aos 7 anos, onde passei grande parte da minha infância e adolescência. Regressei a Portugal e vivi durante 25 anos na margem sul do Tejo. Mais tarde voltei ao Luxemburgo, onde atualmente resido e trabalho como Gestor de Projetos.

A minha formação académica, licenciatura em Ciências Sociais e pós-graduação em Cidadania Ambiental e Participação, contribuiu para a minha compreensão dos problemas sociais e ambientais, despertando-me para a necessidade de políticas que protejam os mais vulneráveis e o nosso planeta.

Politicamente, defino-me como progressista, republicano e laico. Sou ecossocialista porque acredito na combinação dos princípios do socialismo democrático com o ambientalismo, visando uma sociedade mais justa, igualitária e sustentável. Reconheço a economia de mercado como realidade presente, mas defendo um Estado forte que regule o capitalismo, responsável tanto pela crise ambiental quanto pelas crescentes desigualdades sociais.

A minha experiência na Europa permitiu-me compreender a importância da União Europeia,

**Instagram**  
**Facebook**  
**BlueSky**

# Manuel Muacho

sendo por isso um federalista convicto. Defendo uma Europa mais integrada, com maior transferência de poderes para as instituições europeias, criando uma estrutura política coesa capaz de enfrentar desafios transnacionais.

Identifico-me com os princípios do Livre desde a sua fundação. Fui apoiante desde 2015, quando integrei pela primeira vez as listas de candidatos às eleições legislativas pelo círculo eleitoral de Beja, e tornei-me membro de pleno direito em 2022. Atualmente, faço parte do Grupo de Coordenação Local do Núcleo Territorial Interdistrital do Alentejo, que ajudei a fundar, demonstrando o meu compromisso com o desenvolvimento político da minha região.

Sou multiculturalista, pois acredito numa sociedade onde a diversidade seja um fator de união. Defendo o respeito pelas diferentes identidades, tradições, línguas e perspectivas culturais que enriquecem a nossa sociedade.

A defesa dos direitos humanos é fundamental para mim. Considero crucial denunciar violações e pressionar instituições a respeitarem esses direitos. Defendo o acesso a um sistema judicial justo, independentemente da origem, orientação sexual, religião, género ou estatuto socioeconómico. Empenho-me na proteção de grupos vulneráveis, como mulheres, crianças, refugiados, migrantes, minorias étnicas, pessoas LGBTQ+ e pessoas com deficiência.

## **Candidatura/Militância noutro partido**

Fui militante do Partido Renovador Democrático (PRD) entre 1985 e 1990 e candidato às eleições legislativas.

## **Apresentação de candidatura**

Apresento-me como candidato às primárias do Livre para as próximas eleições legislativas no meu distrito de origem, porque acredito que Portugal precisa de um parlamento plural e de uma maioria progressista que permita relançar a economia,

# Manuel Muacho

recuperar direitos e fortalecer o Estado Social.

Candidato-me especificamente nesta região porque entendo que é necessário travar a progressão da extrema-direita neste território. O Alentejo, tradicionalmente uma região de valores progressistas e solidários, tem visto o crescimento preocupante de forças políticas que se alimentam do medo. Como alentejano e conhecedor da realidade local, pretendo ser uma voz que defenda os valores da liberdade, da igualdade e da fraternidade contra o discurso do ódio e da divisão.

Como ecossocialista, proponho uma visão política que combine os princípios do socialismo democrático com uma forte vertente ambientalista. Defendo que o crescimento económico ilimitado é insustentável num planeta com recursos finitos, e por isso devemos avançar para políticas que priorizem o bem-estar humano e ambiental sobre a acumulação de capital.

Vivemos tempos desafiantes, marcados pelo avanço de forças conservadoras e extremistas que ameaçam direitos conquistados. É necessário um partido como o Livre que saiba combater estes extremismos com propostas concretas para os problemas reais dos portugueses. Defendo políticas públicas fortes nas áreas da habitação, saúde, educação e emprego, garantindo o acesso a estes direitos fundamentais.

Acredito numa cidadania ativa e na necessidade de promover a participação pública como forma de aprofundar a democracia e aproximar a decisão política dos cidadãos. Por isso, proponho-me a trabalhar no fortalecimento dos mecanismos de democracia participativa.

O multiculturalismo é outro pilar fundamental da minha candidatura. Defendo políticas de inclusão que valorizem a diversidade cultural como elemento enriquecedor da sociedade portuguesa, promovendo o diálogo intercultural e combatendo todas as formas de discriminação.

Pretendo lutar pela justiça social e ambiental, com propostas que protejam os mais vulneráveis

# Manuel Muacho

e que promovam a transição ecológica da nossa economia. Candidato-me com a convicção de que o Livre tem um papel fundamental a desempenhar na construção de um Portugal mais justo, mais sustentável e mais democrático.