

# Podcast debate presença de mulheres na política e os caminhos do processo eleitoral

09/03/2026

Comunicação

No mês das mulheres, o Ame-se, o podcast da mulher paranaense, exhibe um episódio especial com o tema “Mulheres na Política - entenda, participe, candidate-se”, para mostrar os caminhos para quem quer ser candidata ainda em 2026.

O programa é transmitido pela TV Paraná Turismo e vai ao ar nesta segunda-feira (09), às 22h30, e também no [canal do YouTube amese\\_pr](#). Em meio aos assuntos abordados, estão dicas, conselhos e informações necessárias para que a integração feminina dentro da democracia seja igualitária.

A desembargadora do Tribunal de Justiça do Paraná (TJ-PR) e do Tribunal Regional Eleitoral (TRE-PR) Adriana Simette comenta a importância sociopolítica da participação feminina e de como ela é o ponto de partida mais influente. “Muitas vezes, nós temos que criar movimentos para que algo de diferente aconteça, porque se você não faz nada, o diferente não vai acontecer”, avalia.

Ela lembra de personalidades históricas dentro da política brasileira, como a potiguar Alzira Soriano, que marcou a história sendo a primeira mulher a ser eleita prefeita na América Latina, e Carlota Pereira, a primeira deputada do País.

- [\*\*Das ruas à gestão: mulheres assumem protagonismo nas forças de segurança do Paraná\*\*](#)

Sandra Bauermann, desembargadora do TJ-PR e do TRE-PR, pontua a importância do incentivo para que a presença feminina dentro de cargos públicos seja maior. “É muito importante existir lugares de debates para incentivar mulheres a serem mais presentes na democracia, porque a política atinge todas nós, nas decisões da vida e nos espaços de poder”, ressalta.

Segundo as desembargadoras, o primeiro passo para participar das eleições deste ano é se filiar em um partido político, requisito indispensável e que deve acontecer 6 meses antes do primeiro turno, ou seja, dia 04 de abril será o último dia para a filiação partidária.

De acordo com os dados disponibilizados pelo Tribunal Superior Eleitoral (TSE), apenas 17,7% das mulheres foram eleitas para as Câmaras Municipais, no último pleito. Hoje, para um partido apresentar candidatos na disputa, é preciso que mulheres ocupem no mínimo 30% da cota de gênero, a chapa proporcional (legislativo).

As eleições ocorrem no dia 4 de outubro de 2026, os eleitores e eleitoras precisaram escolher um deputado federal, um deputado estadual, dois senadores, governador e presidente da República. A participação das mulheres dentro da política é um elemento central para o fortalecimento da democracia e para a construção de políticas públicas mais inclusivas.

- **Paraná registra redução de quase 40% nos feminicídios no início de 2026**

O [portal Ame-se](#) é uma iniciativa do Governo do Paraná, criado com o intuito de ser uma rede de notícias e produzir conteúdo com foco no público feminino. O podcast já está em sua terceira temporada e aborda assuntos que cercam o cotidiano da mulher. Todos os episódios estão disponíveis pelos canais oficiais do YouTube, Spotify e Deezer. Além de contribuir com dicas e informações para o público feminino nas redes sociais do programa no Instagram, Tik Tok e Facebook.

A TV Paraná Turismo pode ser acompanhada na TV aberta pelo canal 9.1 UHF em Curitiba e regiões com retransmissão, no canal 509 da Claro/NET, via satélite Star One D2 (frequência 4056 MHz, Banda C, antenas parabólicas), no canal 236 na Banda Ku, ou ainda no canal 66 da SKY TVRO.