


Elaboração: Rogério Tomaz Jr.

Versão 1 (08/11/2026)

# ESPANHA - ELEIÇÕES GERAIS - 29 de Novembro

## Guia de perfis progressistas e de esquerda

*Elaboração: Rogério Tomaz Jr. (@rogeriotomazjr) • 8 de novembro de 2026*

## 1. Meios de comunicação

| # | Veículo | Instagram | Website |
|---|---|---|---|
| 1 | elDiario.es | @eldiarioes | eldiario.es |
| 2 | Público | @publico.es | publico.es |
| 3 | El País | @el_pais | elpais.com |
| 4 | laSexta | @lasexta | lasexta.com |
| 5 | La Marea | @lamarea.com | lamarea.com |
| 6 | Spanish Revolution | @spanishrevolution15m | spanishrevolution.net |
| 7 | Canal Red | @canalred_tv | canalred.tv |
| 8 | infoLibre | @_infolibre | infolibre.es |
| 9 | El Salto | @elsaltodiario | elsaltodiario.com |
| 10 | CTXT – Contexto y Acción | @ctxt_es | ctxt.es |
| 11 | La Directa (Catalunha) | @directa.cat | directa.cat |
| 12 | El Plural | @el_plural | elplural.com |
| 13 | Pikara Magazine | @pikara_magazine | pikaramagazine.com |
| 14 | Al Descubierto | @aldescubierto.ofic | aldescubierto.org |
| 15 | El Constitucional | @elconstitucional_es | elconstitucional.es |
| 16 | Izquierda Diário | @izquierdadiario.es | izquierdadiario.es |

## 2. Militância digital, coletivos e influenciadores

| # | Página / comunicador | Instagram |
|---|---|---|
| 17 | Spanish Revolution — coletivo | @spanishrevolution15m |
| 18 | Yo Soy Rojo | @yo_soyrojo |
| 19 | Infusión Ideológica – Oriol Erausquin | @infusion_ideologica |
| 20 | Cuellilargo – Pol Andiñach | @cuellilargo |
| 21 | Júlia Salander | @salander33 |
| 22 | Carla Galeote | @galeotecarla |
| 23 | Helena Sardà | @helenasarda |
| 24 | Alán Barroso | @alanbaaa |
| 25 | Inés Hernand | @ineshernand |
| 26 | Henar Álvarez | @henarconh_ |
| 27 | Fonsi Loaiza | @fonsiloaiza |
| 28 | PutoMikel – Mikel Herrán | @putomikel |
| 29 | La Gata de Schrödinger – Rocío Vidal | @lagatadeschrodinger |
| 30 | Guapa, Lista y Cooperativista | @guapa.lista.y.cooperativista |
| 31 | La Otra Izquierda | @laotraizquierda2023 |

# 3. Parlamentares, dirigentes e intelectuais

## 3.1. Parlamentares e dirigentes

| # | Nome | Partido / campo político | Instagram |
|---|---|---|---|
| 32 | Pedro Sánchez | PSOE | @sanchezcastejon |
| 33 | Ada Colau | Comuns / Frente Amplio | @adacolau |
| 34 | Irene Montero | Podemos | @i_montero_ |
| 35 | Ione Belarra | Podemos | @ionebelarra |
| 36 | Yolanda Díaz | Sumar | @diaz_yolanda_ |
| 37 | Gabriel Rufián | ERC – Esquerra Republicana | @gabrielrufian |
| 38 | Emilio Delgado | Más Madrid / Frente Amplio | @edelgadorgaz |
| 39 | Mónica García | Más Madrid | @monicagarciag_ |
| 40 | Pablo Bustinduy | Sumar | @pablobustinduy |
| 41 | Óskar Matute | EH Bildu | @oskar.matute |
| 42 | Sira Rego | Izquierda Unida | @siraregó |
| 43 | Antonio Maíllo | Izquierda Unida | @antoniomaillo_ |
| 44 | Tesh Sidi | Más Madrid | @teshsidi |
| 45 | Manuela Bergerot | Más Madrid | @manuela_bergerot |
| 46 | Mar Espinar (Deputada estadual em Madri) | PSOE | @mar_espinar |
| 47 | Rita Maestre (Vereadora em Madri) | PSOE | @rita_maestre_ |
| 48 | Rebeca Torró (Dirigente do PSOE) | PSOE | @rebeca_torro |
| 49 | Hanna Jalloul (Eurodeputada) | PSOE | @hanna.jalloul |
| 50 | Javi Guardiola (Deputado estadual) | PSOE | @javi_guardiola_ |
| 51 | Diana Morant | Socialistas Valencianos | @diana.morant |
| 52 | Eduardo Rubiño (Vereador em Madri) | Más Madrid | @eduardo_rubino |
| 53 | Carla Antonelli (Senadora trans) | Más Madrid | @carla.antonelli |
| 54 | Victoria Rosell (Juíza, ex-deputada) | Podemos | @vicky.rosell |

## 3.2. Jornalistas, comunicadores e intelectuais

| # | Nome | Instagram |
|---|---|---|
| 55 | Pablo Iglesias Turrión | @iglesiasturrionpablo |
| 56 | Inna Afinogenova | @inafinogenova |
| 57 | Laura Arroyo Gárate | @lauraarroyog |
| 58 | Irene Zugasti | @irezugax |
| 59 | Ana Pardo de Vera | @anapardodevera |
| 60 | Julián Macías Tovar (Twitter/X) | @julianmaciast |
| 61 | Pablo Echenique | @pablo_echenique_ |
| 62 | Javier Ruiz Pérez | @javier.ruiz.perez |

## 4. Partidos, movimentos sociais, ONGs e sindicatos

| # | Organização | Instagram |
|---|---|---|
| 63 | PSOE (Partido Socialista Operário Unificado) | @PSOE |
| 64 | Podemos | @ahorapodemos |
| 65 | Frente Amplio (Frente Ampla) | @elfrenteamplio |
| 66 | Más Madrid | @masmadrid |
| 67 | Izquierda Unida | @izquierda_unida |
| 68 | Amnistía Internacional España | @amnistiaespana |
| 69 | CEAR – Comisión Española de Ayuda al Refugiado | @cearefugio |
| 70 | Open Arms | @openarms_fund |
| 71 | Ecologistas en Acción | @ecologistas |
| 72 | Sindicato de Inquilinas de Madrid | @inquilinato_madrid |
| 73 | CCOO – Comisiones Obreras | @comisionesobreras |
| 74 | CGT – Confederación General del Trabajo | @cgtconf |
| 75 | SOS Racismo Madrid | @sosracismomad |
| 76 | Oxfam Intermón | @oxfamintermon |
| 77 | Greenpeace España | @greenpeace_esp |
| 78 | Red Acoge | @redacoge |
| 79 | Regularización Ya | @regularizacionya |
| 80 | UGT-FICA – Federación de Industria, Construcción y Agro | @ugt_fica |
| 81 | Ideas en Guerra | @ideasenguerra |

**SOBRE O AUTOR:**
Rogério Tomaz Jr. é jornalista e militante de direitos humanos. Cobre política internacional há mais de 15 anos, especialmente processos eleitorais na América Latina. Morou no Uruguai (2017) e na Argentina (2020-2022). Estuda a extrema direita há mais de 20 anos. Atualmente está escrevendo um livro sobre a Argentina, país do qual foi deportado em outubro de 2026, por decisão do governo de Javier Milei, motivada por perseguição política.

**CONTATO:**
e-mail: rogeriotomazjr@gmail.com
Instagram: https://www.instagram.com/rogeriotomazjr/
Twitter: https://x.com/rogeriotomazjr
Youtube: https://www.youtube.com/rogeriotomazjr

**Canal de WhatsApp sobre Política Internacional:**
https://whatsapp.com/channel/0029VayP3qg1t90X0e3aFy13

---

***Este guia será atualizado periodicamente. A sua ampla difusão é liberada e estimulada.**

A elaboração dessa publicação é totalmente voluntária e militante.
Qualquer contribuição é bem-vinda:
PIX: rogeriotomazjr@gmail.com (Banco do Brasil)