RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 22 de Novembro de 2026

Prefeitura de Cuiabá oferece aulas gratuitas de defesa pessoal para mulheres

Mulheres cuiabanas lutadoras

Redação

Com o slogan “Lutadoras – Fortalecendo a Mulher Cuiabana”, a Prefeitura de Cuiabá, por meio da Secretaria Municipal da Mulher, em parceria com o Núcleo de Apoio à Primeira-dama, abre inscrições para aulas gratuitas de defesa pessoal voltadas exclusivamente ao público feminino.

As vagas para o curso, que reúne técnicas de autodefesa, fortalecimento físico e emocional, são destinadas a 80 mulheres. As participantes serão divididas em duas turmas, com 40 alunas cada. As aulas acontecerão às segundas e quartas-feiras, das 17h às 18h, na 21ª Companhia Independente da Polícia Militar; e às terças e quintas-feiras, das 16h às 17h, na sede da Secretaria da Mulher.

Interessadas podem se inscrever por meio do formulário online disponível no link: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf9wcHuISLluxwWPa6NvQiqM2ij2LZJW_tQw0rYvks04LJaZQ/viewf . É preciso confirmar a inscrição pelo contato 65 9304-6119, que funciona como WhatsApp. A atividade integra a campanha “Agosto Lilás”, dedicada à conscientização e ao combate à violência contra a mulher.

A iniciativa é fruto de um trabalho conjunto da secretária da Mulher, tenente-coronel Hadassah Suzannah com a primeira-dama e vereadora de Cuiabá, Samantha Iris. As aulas serão ministradas pela professora e faixa preta de jiu-jitsu, Polyanna Souza de Araújo. As participantes contarão com um cronograma de defesa pessoal e instruções voltadas à autoconfiança, autoestima e autocuidado com a saúde mental e emocional.

“Pensamos em algo que, de fato, fortalecesse a mulher. E a luta tem esse papel: trabalha força física, autoestima, saúde e disciplina. Além disso, é um momento só dela, de autocuidado e proteção. A Hadassah abraçou o projeto, e conseguimos implantá-lo em dois pontos estratégicos”, destacou Samantha.

A secretária Hadassah Suzannah reforça que o objetivo vai muito além da técnica de luta: “Queremos que essas mulheres ganhem autonomia, autoestima e segurança. A ideia é que o projeto seja uma porta de entrada para que elas conheçam outros serviços oferecidos pela Secretaria da Mulher. Vamos acolhê-las com ações voltadas à empregabilidade, empreendedorismo e atendimento para casos de violência”.

O tenente-coronel Marcelo Moraes, comandante da 21ª Companhia Independente da PM no Centro Histórico, responsável por ceder o espaço para realização do projeto, enfatizou a importância do apoio institucional. “A Polícia Militar já realiza um trabalho contínuo com a Patrulha Maria da Penha e, agora, está cedendo um espaço totalmente preparado com tatame para receber essas mulheres. Proteger mulheres é fortalecer toda a sociedade”, concluiu.