

Sábado, 11 de Julho de 2026

Programa Lutadoras abre inscrições para aulas gratuitas de defesa pessoal em Cuiabá

Programa oferece aulas gratuitas de defesa pessoal para mulheres cuiabanas em seis modalidades diferentes distribuídas pela capital.

O Programa Lutadoras, iniciativa da Prefeitura de Cuiabá coordenada pela Secretaria Municipal da Mulher, disponibiliza inscrições para atividades de defesa pessoal inteiramente gratuitas destinadas às mulheres da capital mato-grossense. Reconhecido como uma ação governamental permanente de fortalecimento, proteção e desenvolvimento da autonomia feminina, a iniciativa proporciona práticas em distintas modalidades esportivas espalhadas nas quatro regiões de Cuiabá. As inscrições estão disponíveis a partir desta sexta-feira (10).

Arquivo found or type unknown

As oportunidades de participação são restritas em quantidade, permitindo que as mulheres interessadas selecionem o local de aulas mais conveniente próximo de seus endereços residenciais. As atividades acontecem nas regiões Sul, Norte, Leste e Oeste, contemplando práticas como Jiu-Jitsu, Capoeira, Judô, Karatê, Taekwondo e Muay Thai.

Conforme afirmação da secretária municipal da Mulher, tenente-coronel Hadassah Suzannah, o projeto transcende o simples ensino de técnicas de defesa. "No Lutadoras, as participantes desenvolvem a autoestima, disciplina, confiança em si mesmas e estabelecem conexões significativas com outras mulheres. Esta iniciativa reflete o compromisso da administração municipal na salvaguarda e promoção do bem-estar das cuiabanas, assegurando acesso sem custo a atividades que modificam trajetórias de vida", ressaltou a secretária.

O calendário foi estruturado para acomodar diversos horários de trabalho e compromissos. A Turma 1 funcionará nas segundas e quartas-feiras, enquanto a Turma 2 ocorrerá nas terças e quintas-feiras. O registro de interessadas pode ser realizado através de formulário digital disponibilizado em: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScirvMsubET3ezSNXi-KOaVLpe0Iwsxbzh0EcSQVv8sFRyx9A/viewform>. Após o preenchimento da documentação, o pré-cadastro será examinado e aprovado pela equipe profissional da Secretaria Municipal da Mulher.

Desde seu estabelecimento, o Programa Lutadoras Fortalecendo a Mulher Cuiabana contou com apoio de instrutores voluntários. Utilizando recursos oriundos de emendas parlamentares viabilizadas pelo vereador Dilemário Alencar e pela vereadora Samantha Iris, uma organização passou a contratar especialistas descritos no cronograma de atividades. Desse modo, o programa adota um formato combinado, unindo profissionais voluntários e especialistas remunerados, ampliando a capacidade de alcance e potencializando as atividades oferecidas.

Locais e modalidades de aulas:

Região Sul

Complexo do Passaredo: Judô (segunda e quarta, das 18h20 às 19h40); Capoeira (terça e quinta, das 18h20 às 19h40).

CRAS Osmar Cabral: Karatê (segunda e quarta, das 18h20 às 19h40); Capoeira (terça e quinta, das 18h20 às 19h40).

Centro Comunitário Tijucal: Taekwondo (segunda e quarta, das 16h às 17h20); Capoeira (terça e quinta, das 16h às 17h20).

Centro Comunitário Pedra 90: Capoeira (segunda e quarta, das 16h às 17h20); Capoeira (terça e quinta, das 16h às 17h20).

Região Norte

CRAS Dr. Fábio: Karatê (segunda e quarta, das 18h20 às 19h40); Capoeira (terça e quinta, das 18h20 às 19h40).

Centro Comunitário Florianópolis: Karatê (segunda e quarta, das 16h às 17h20); Muay Thai (terça e quinta, das 16h às 17h20).

CRAS CPA: Muay Thai (segunda e quarta, das 17h às 18h20); Capoeira (terça e quinta, das 17h às 18h20).

Secretaria Municipal da Mulher: Judô (segunda e quarta, das 18h às 19h20); Jiu-Jitsu (terça e quinta, das 17h às 18h20); Turma Avançada de Jiu-Jitsu (segunda e quarta, das 18h às 19h20).

Região Leste

Creche Dom Aquino: Capoeira (segunda e quarta, das 18h20 às 19h40); Jiu-Jitsu (terça e quinta, das 18h20 às 19h40).

CRAS Pedregal: Capoeira (segunda e quarta, das 18h20 às 19h40); Jiu-Jitsu (terça e quinta, das 18h20 às 19h40).

Beira Rio: Jiu-Jitsu (segunda e quarta, das 16h às 17h20); Jiu-Jitsu (terça e quinta, das 16h às 17h20).

CRAS Planalto: Capoeira (segunda e quarta, das 19h às 20h20); Karatê (terça e quinta, das 17h às 18h20).

Região Oeste

CRAS Novo Colorado: Capoeira (segunda e quarta, das 18h20 às 19h40); Jiu-Jitsu (terça e quinta, das 18h20 às 19h40).

Centro Comunitário Santa Isabel: Capoeira (segunda e quarta, das 16h às 17h20); Capoeira (terça e quinta, das 16h às 17h20).

Centro de Referência da Mulher (temporariamente com aulas na Secretaria Municipal da Mulher devido à reforma): Jiu-Jitsu (segunda e quarta, das 16h às 17h20); Jiu-Jitsu (terça e quinta, das 16h às 17h20).

CRAS Jardim Araçá: Jiu-Jitsu (segunda e quarta, das 18h20 às 19h40); Jiu-Jitsu (terça e quinta, das 18h20 às 19h40).