RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 08 de Novembro 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).




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).