RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Segunda-Feira, 02 de Novembro de 2026

Programa Lutadoras oferece aulas gratuitas de Jiu-Jitsu e defesa pessoal para mulheres em Cuiabá

Iniciativa municipal prepara mulheres com técnicas de combate e segurança pessoal em 17 polos espalhados pela capital

O Programa Lutadoras, executado pela Prefeitura de Cuiabá através da Secretaria Municipal da Mulher com apoio do Núcleo da Primeira-Dama, disponibiliza instruções de defesa pessoal e artes marciais para fortalecer a segurança e autonomia feminina. A iniciativa funciona em 32 turmas distribuídas em 17 locais nas regiões Sul, Norte, Leste e Oeste da cidade, com aulas inteiramente gratuitas.

O diferencial do programa está na metodologia prática que combina técnicas de artes marciais com estratégias reais de proteção. As alunas aprendem movimentos específicos, como o armlock (chave de braço), que podem ser aplicados em situações de risco. A instrução foca em capacitar as participantes a criar oportunidades para escapar de possíveis agressores e buscar segurança, ao invés de permanecer engajadas em confrontos diretos.

Nana Chara, residente do Residencial Santa Terezinha e participante há pouco mais de um mês, ressalta a relevância prática das técnicas aprendidas. Segundo ela, o conhecimento adquirido permite identificar pontos vulneráveis do agressor e aplicar técnicas efetivas para se soltar e fugir. O foco permanente nas aulas é aprender a sair ileso de uma situação perigosa.

Os benefícios transcendem o aprendizado técnico. Participantes como Clarice Regina, moradora do bairro Grande Terceiro, relatam melhorias significativas na saúde física e mental. As aulas contribuem para reduzir dores articulares, promover bem-estar geral e criar um espaço de convivência solidária entre as mulheres.

A instrutora Camila Amorim Ferreira explica que a verdadeira defesa pessoal começa antes de qualquer confronto. Ao escanear o ambiente, as mulheres conseguem identificar rotas de fuga e evitar confrontações. Em espaços abertos, a estratégia é aplicar uma técnica rápida e sair correndo. Em locais fechados, sem rotas imediatas de fuga, é necessário utilizar mais recursos técnicos para se desvencilhar do agressor.

No polo Beira Rio, especificamente, as aulas ocorrem segundas e quartas-feiras e terças e quintas-feiras, das 16h às 17h20, na base da Polícia Militar. As inscrições estão abertas e podem ser realizadas através de formulário eletrônico disponibilizado pela prefeitura.

Inscrições e Locais de Atendimento

As interessadas em participar podem se inscrever por meio do formulário eletrônico acessível na página principal da Prefeitura de Cuiabá. O programa oferece diversas modalidades de artes marciais além do Jiu-Jitsu, incluindo Judô, Karatê, Taekwondo, Capoeira e Muay Thai.

Região Sul

Complexo do Passaredo oferece Judô e Capoeira em horários alternados. CRAS Osmar Cabral disponibiliza Karatê e Capoeira. Centro Comunitário Tijucal funciona com Taekwondo e Capoeira. Centro Comunitário Pedra 90 oferece exclusivamente Capoeira.

Região Norte

CRAS Dr. Fábio apresenta Karatê e Capoeira. Centro Comunitário Florianópolis oferece Karatê e Muay Thai. CRAS CPA funciona com Muay Thai e Capoeira. A Secretaria Municipal de Cultura oferece Judô, Jiu-Jitsu e turma avançada de Jiu-Jitsu.

Região Leste

Creche Dom Aquino disponibiliza Capoeira e Jiu-Jitsu. CRAS Pedregal oferece Capoeira e Jiu-Jitsu. Beira Rio funciona exclusivamente com Jiu-Jitsu. CRAS Planalto apresenta Capoeira e Karatê.

Região Oeste

CRAS Novo Colorado oferece Jiu-Jitsu. EMEB Elza Luiza funciona com Capoeira. SIMININA oferece aulas de Capoeira. O Centro de Referência da Mulher, temporariamente na Secretaria Municipal da Mulher durante reforma, oferece Jiu-Jitsu. CRAS Jardim Araçá disponibiliza Jiu-Jitsu e Muay Thai.