

Terça-Feira, 20 de Outubro de 2026

Programa Lutadoras oferece aulas gratuitas de artes marciais e defesa pessoal para mulheres em Cuiabá

Iniciativa da Prefeitura reúne 515 alunas em 32 turmas com foco em autoestima e prevenção à violência

O Programa Lutadoras, desenvolvido pela Prefeitura de Cuiabá, proporciona a mulheres de diferentes níveis de experiência a oportunidade de aprender jiu-jítsu e outras modalidades de combate. Veteranas na prática desportiva e iniciantes que desejam dominar técnicas de autodefesa participam juntas das atividades realizadas no polo da Secretaria Municipal da Mulher, situado na Avenida Presidente Getúlio Vargas, nº 490, no centro de Cuiabá.

Gerenciado pela Secretaria Municipal da Mulher sob coordenação da tenente-coronel Hadassah Suzannah, com colaboração do Núcleo da Primeira-Dama, o programa disponibiliza mil vagas com aulas sem custo algum em jiu-jítsu, judô, karatê, capoeira, muay thai e taekwondo. A iniciativa utiliza o esporte como instrumento de combate à violência feminina, promovendo desenvolvimento de confiança, valorização pessoal e independência entre as participantes.

A coordenação do programa fica a cargo de Polyanna Souza de Araújo, instrutora faixa-preta de jiu-jítsu, que acompanha o progresso das alunas desde o início do projeto. As mulheres que começaram na turma-piloto evoluíram significativamente e agora compõem a turma de jiu-jítsu de nível avançado.

As participantes aprendem aplicações práticas de jiu-jítsu como armlock, mata-leão e americana, complementadas por orientações sobre procedimentos em situações de perigo. As recomendações englobam atenção ao ambiente, identificação de saídas seguras, busca por refúgio e manutenção da serenidade. As técnicas assimiladas capacitam as mulheres a se libertarem de situações de agressão e buscarem segurança.

Dayanna Rodrigues, que reside no bairro Jardim Araújo e participa desde o início, integra o grupo de alunas veteranas. Ela destaca como a experiência impactou positivamente seu desenvolvimento integral.