Sexta-Feira, 18 de Setembro de 2026

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

Inscrições abertas para 32 turmas em 17 polos. Aprenda técnicas de proteção e fortaleça sua confiança.

O Programa Lutadoras, executado pela Prefeitura de Cuiabá através da Secretaria Municipal da Mulher, disponibiliza vagas para aulas gratuitas de Jiu-Jitsu e defesa pessoal destinadas ao público feminino. Com apoio do Núcleo da Primeira-Dama, a iniciativa distribui 32 turmas em 17 polos localizados nas regiões Sul, Norte, Leste e Oeste da cidade.

O diferencial do programa está na metodologia focada em defesa pessoal prática. As alunas aprendem técnicas específicas para neutralizar possíveis agressores, com ênfase em criar oportunidades para escapar e buscar ajuda, em vez de prolongar confrontos. Entre as técnicas ensinadas está o armlock, também conhecido como chave de braço, útil em situações de agressão física.

De acordo com Camila Amorim Ferreira, instrutora do programa, a estratégia de defesa começa antes do contato físico.