

Terça-Feira, 20 de Outubro de 2026

Programa Lutadoras de Cuiabá: Artes Marciais Gratuitas Fortalecem Mulheres

Iniciativa municipal oferece mil vagas em jiu-jítsu, judô e outras modalidades para prevenção da violência.

A Prefeitura de Cuiabá desenvolve o Programa Lutadoras, uma iniciativa que reúne mulheres em diferentes níveis de conhecimento em artes marciais, desde praticantes experientes até aquelas que estão iniciando sua jornada nas técnicas de defesa pessoal. O projeto funciona no polo da Secretaria Municipal da Mulher, situado na Avenida Presidente Getúlio Vargas, nº 490, no centro da capital.

Coordenado pela Secretaria Municipal da Mulher, sob a gestão da tenente-coronel Hadassah Suzannah, com parceria do Núcleo da Primeira-Dama, o programa coloca à disposição das cuiabanas mil vagas para aulas sem custo em jiu-jítsu, judô, karatê, capoeira, muay thai e taekwondo. A proposta central utiliza o esporte como instrumento de combate à violência contra a mulher, potencializando a autoconfiança, autoestima e autonomia das participantes.

A coordenação do programa fica a cargo da professora e faixa-preta de jiu-jítsu Polyanna Souza de Araújo, que acompanha o desenvolvimento das alunas desde o início das atividades. Conforme relata, as mulheres que participaram da primeira fase do projeto avançaram significativamente nos treinos e hoje fazem parte de uma turma de nível avançado em jiu-jítsu.

No currículo estão técnicas essenciais como armlock, mata-leão e americana, além de orientações práticas sobre como proceder em situações de perigo. As participantes aprendem a observar o espaço ao redor, identificar saídas estratégicas, buscar proteção e manter a serenidade. Os conhecimentos adquiridos equipam as mulheres para se libertarem de agressões e conseguir escapar com segurança.

Dayanna Rodrigues, residente no bairro Jardim Araçá, participou desde a turma inaugural e agora integra o grupo de mulheres experientes. Para ela, o programa transformou sua trajetória pessoal e despertou interesse em práticas inovadoras. Segundo seu depoimento: