

Sábado, 16 de Maio de 2026

## ‘Minha vida se tornou um inferno’, diz Paolla Oliveira sobre ataques ao corpo

**DESABAFO**

### ISTOÉ Gente

A atriz **Paolla Oliveira**, 43 anos, abriu o coração sobre as críticas severas que já enfrentou em relação ao corpo e contou como conseguiu lidar com essa pressão. Durante uma participação no videocast ‘Conversa Vai, Conversa Vem’, do O Globo, ela relembrou a fase em que decidiu se posicionar contra esse tipo de cobrança.

“Minha vida virou um verdadeiro inferno. Era sufocante vestir uma roupa na qual eu me sentia bonita e ouvir que não estava bem aos olhos dos outros. Antes de iniciar um trabalho, perguntavam quantos quilos eu pretendia perder. E eu respondia. O carnaval girava em torno de dieta, colocaram esse peso sobre mim. Chegou um momento em que pensei: se for assim, não quero mais”, disse.

Ela contou que a virada veio com uma crise intensa, mas também com reflexões profundas. Segundo Paolla, a internet teve papel importante nesse processo. “Apesar de ser um espaço complicado, foi ali que comecei a ver o movimento de mulheres se mostrando como realmente são, valorizando a diversidade. Então percebi: existe um outro caminho.”

A artista explicou que, a partir daí, passou a buscar mais sintonia com suas próprias convicções do que com as expectativas externas. “Comecei a me enxergar nesse lugar e entendi que precisava estar mais conectada com o que eu penso, não com o que os outros esperam. Foi justamente nesse ano que senti minha energia no auge.”

Paolla ainda ressaltou a emoção de ouvir relatos de mulheres que se sentiram inspiradas por sua postura. “É uma mistura de responsabilidade, alegria e gratidão. Não podemos parar de falar sobre isso, porque muitas mulheres ainda precisam escutar. Eu vou continuar levantando essa bandeira.”