

Sábado, 20 de Junho de 2026

## Mel Maia posa na 'fábrica de glúteos', e deixa em evidência resultado de treino pesado

APÓS MUDANÇA NO VISUAL

### Revista Quem

[Mel Maia](#), de 20 anos de idade, surpreendeu seus mais de 22 milhões de seguidores, na tarde desta sexta-feira (11), ao compartilhar uma [foto do resultado de sua rotina intensa de treinos](#). A atriz, que [frequenta a academia com muita regularidade](#), posou em uma sala conhecida como "Fábrica de Glúteos", deixando em evidência o físico tonificado e esculpido com disciplina.

Nessa quinta (10), a atriz usou seu perfil no Instagram fechado 'só para meninas' para [mostrar sua evolução desde que intensificou sua rotina de treinos na academia](#) - e disse que está "absurdamente forte".

"Gente, eu estou muito forte. Assim, absurdamente forte", disse ela, flexionando os braços para destacar os bíceps. A personal trainer de Mel, **May Faria**, aparece ao fundo fazendo caretas de desaprovação. "Ela não aguenta mais. Ela me deixa forte, e depois não quer que eu fique me mostrando".

"Minha vida está assim: eu treino, como e durmo. A partir do mês que vem, mesma coisa só que trabalhando. Não vou ter muito tempo para ficar falando aqui, mas a gente tenta. Nada de interessante, nada de fofoca, só que estou forte", brincou.

### Mudança no visual

A estrela cortou os fios na quarta-feira (9) para viver uma personagem dos anos 90. A transformação no visual [marcou o fim de sua transição capilar após quase 10 anos aplicando químicas para alisamento nos cabelos](#). "Finalmente consegui me livrar de toda a química que tinha no meu cabelo. Assumi os meus cachos. Tô me sentindo muito mais livre e pronta para a personagem", disse na ocasião.

FABBRIO  
DE  
GIULTEO



**Mel Maia — Foto: Reprodução/Instagram**