Helga além de atriz é formada em canto lírico e popular pela Escola de Música Villa-Lobos, cursou jazz e balé, teatro no Tablado e é formada na Whitechapel’s Academy Drama School, de Londres.

Alguns de seus trabalhos na TV: Ilha de Ferro, Os Suburbanos, Super Chef Celebridades, Popstar, Show dos Famosos.

Em novelas atuou em Rock Story e Nos Tempos do Imperador, além do humorístico Zorra Total, todos na TV Globo.

Ao longo de sua carreira, Helga participou de mais de 20 musicais.