



International Microbiota Observatory

L'Observatoire International
des Microbiotes

Quarta leva

Resultados de Portugal


A large, light gray, semi-transparent pattern of various bacterial and fungal shapes, including rods, cocci, and branching structures, overlaid on a white rectangular area.

Métodos




Métodos





Participantes de 2023

-  EUA (n=500)
-  Brasil (n=500)
-  México (n=1.000)
-  França (n=1.000)
-  Portugal (n=500)
-  China (n=1.000)

Participantes de 2024

-  Polónia (n=500)
-  Finlândia (n=500)
-  Vietname (n=1000)

Participantes de 2025

-  Alemanha (n=500)
-  Itália (n=500)

11





países

7 500

inquiridos

O Observatório Internacional da Microbiota foi realizado online em **11 países** entre 3 de fevereiro e 13 de março de 2026. As amostras representativas por país foram asseguradas pelo método de quotas aplicado ao género, idade, região e ocupação do inquirido.



Ao longo do relatório, todos os resultados são apresentados em %. A significância estatística das subpopulações e em relação à leva anterior é calculada com um nível de confiança de 95%. Para facilitar a leitura, as diferenças significativas são destacadas com as cores  verde e  laranja, e a evolução é indicada por setas.  

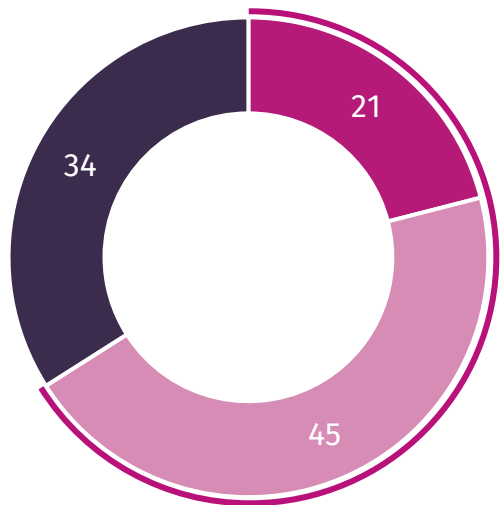


Portugal mantém-se atrás dos seus pares a nível mundial no que diz respeito à sensibilização ao microbioma



A sensibilização ao microbioma em Portugal está significativamente atrasada em relação a outros países, não tendo registado melhorias significativas nos últimos anos.

Pergunta 2. Já ouviu falar do "microbioma"?
Base: Todos os inquiridos



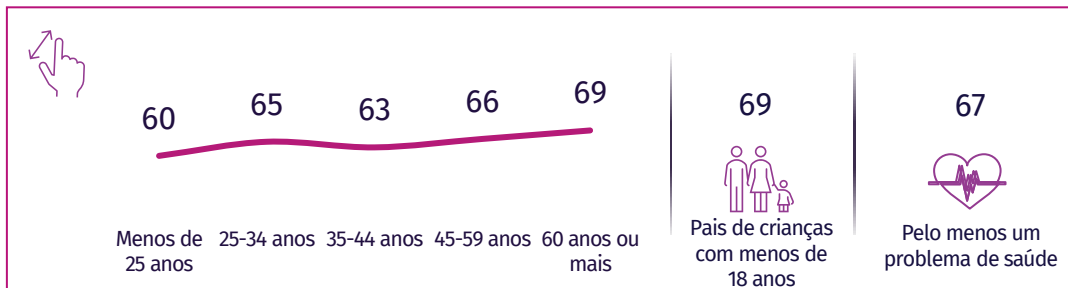
- Sim, sei exatamente o que é
- Sim, mas não sei exatamente o que é
- Não, nunca ouvi falar disso

66% já tinham ouvido falar do termo microbioma

2025: **62%**
2024: **62%**
2023: **61%**

TODOS OS PAÍSES

72%



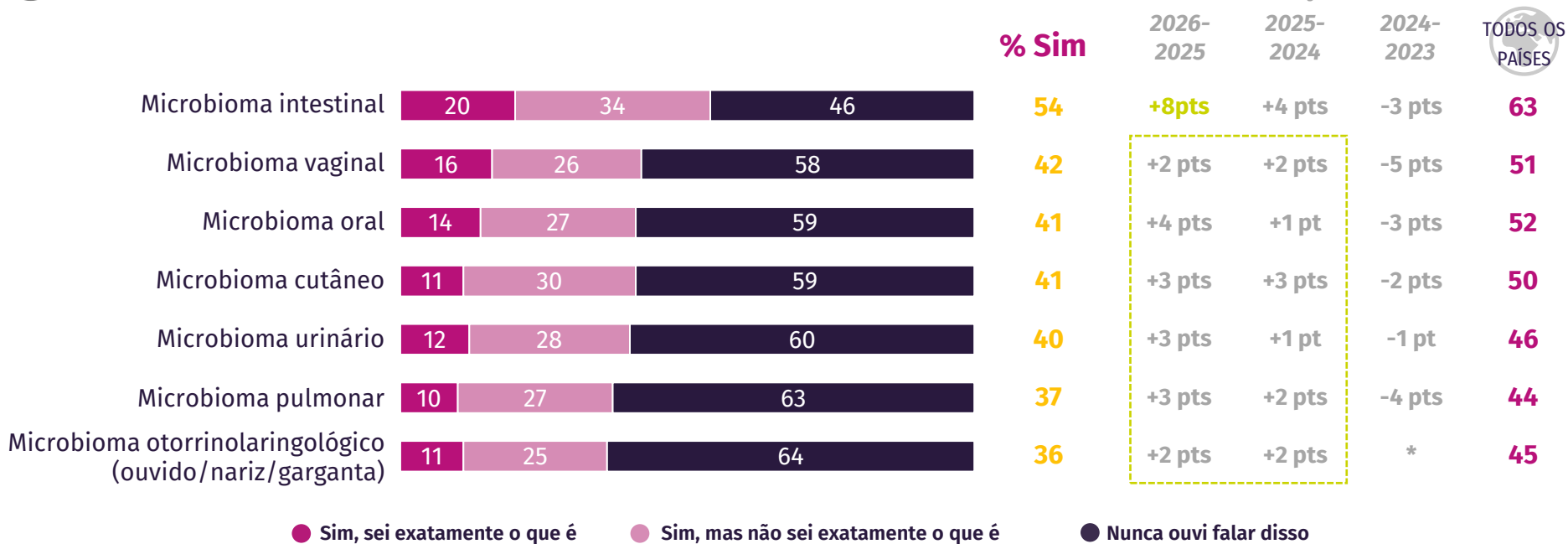
● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior



Apesar do aumento em algumas localizações do microbioma, todos os níveis continuam abaixo da média global.



Pergunta 3. E, mais especificamente, já ouviu falar dos seguintes termos?
Base: Todos os inquiridos



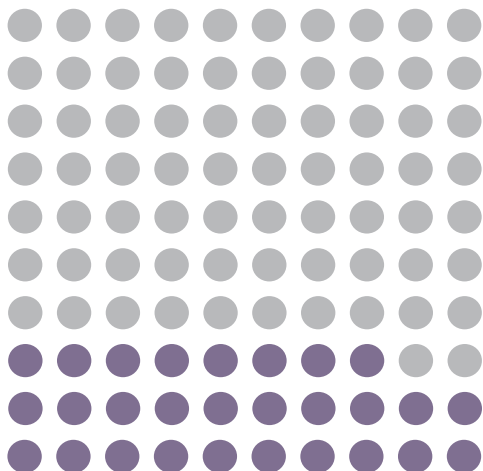
*Este item foi detalhado em 2024, nenhuma evolução possível com relação a 2023



28% já ouviram falar de cada uma das localizações do microbioma, um nível de conhecimento semelhante ao dos anos anteriores e coerente por todos os grupos demográficos.



Pergunta 3. E, mais especificamente, já ouviu falar dos seguintes termos?
Base: Todos os inquiridos



28% já ouviram falar de cada microbioma:

Microbioma intestinal, vaginal, cutâneo, pulmonar, urinário, oral e ORL

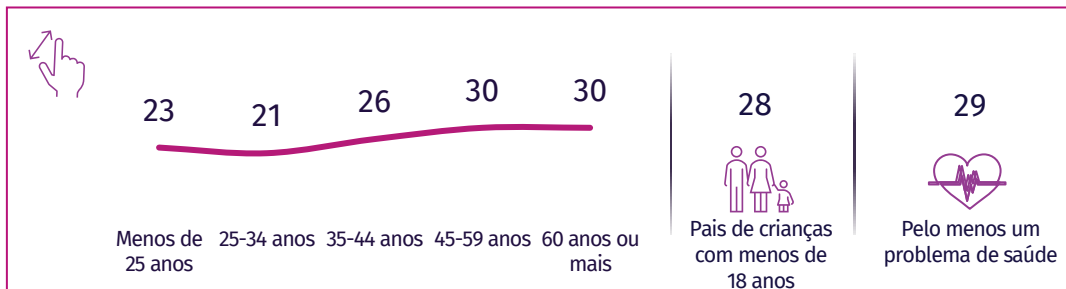
2025: 27%

2024: 25%

2023: 26%

TODOS OS PAÍSES

32%



Mas apenas 6% conhecem precisamente todos eles

2025: 7%

2024: 8%

2023: 7%

TODOS OS PAÍSES

7%



Os profissionais de saúde são uma fonte de extrema confiança, mas a informação fornecida mantém-se insuficiente

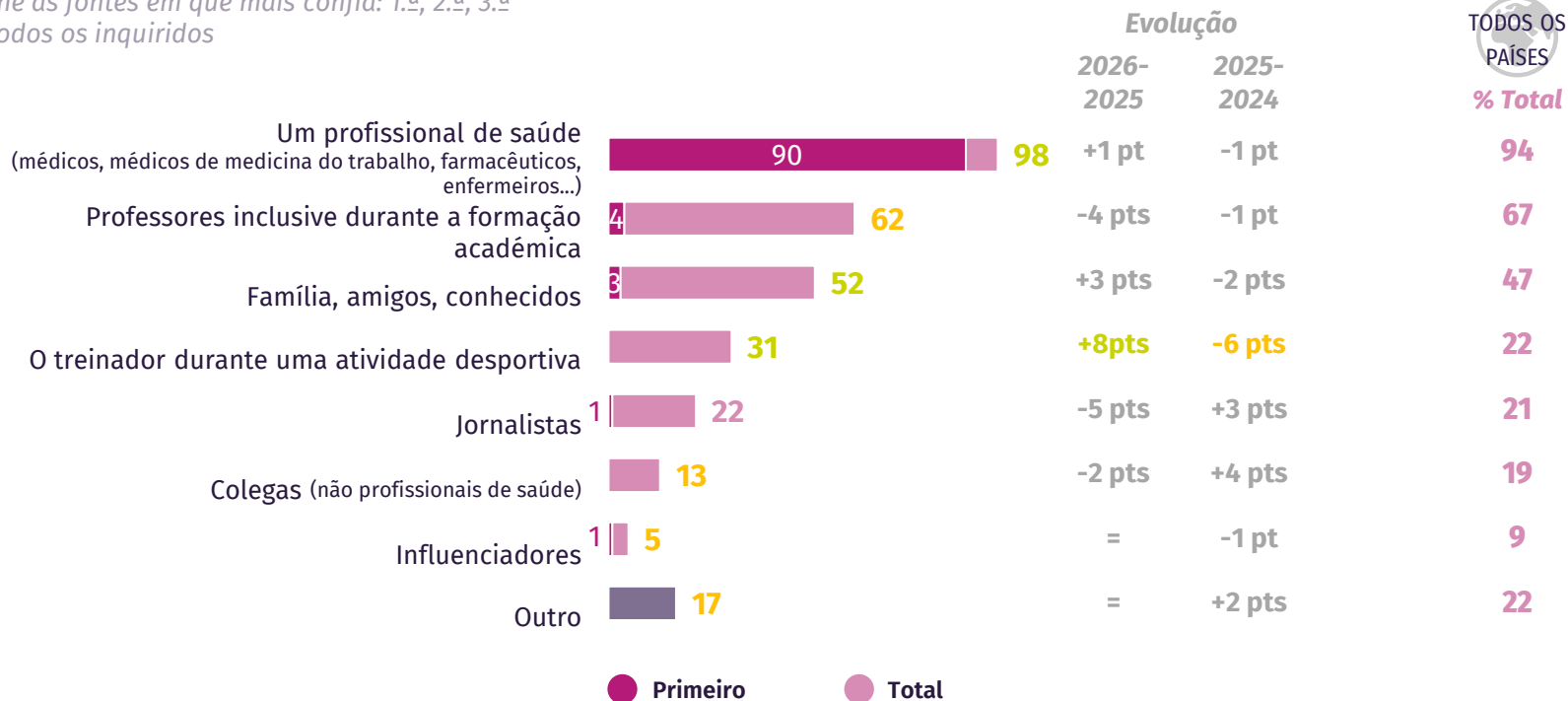


Os profissionais de saúde destacam-se como a fonte de informação mais fiável sobre o microbioma.

Pergunta 2V2. Em quem teria mais confiança para obter informações relevantes e fiáveis sobre o microbioma?

Selecione as fontes em que mais confia: 1.ª, 2.ª, 3.ª

Base: Todos os inquiridos





Independentemente da idade, as pessoas consideram sistematicamente os profissionais de saúde como a fonte de informação mais fiável.

Pergunta 2V2. Em quem teria mais confiança para obter informações relevantes e fiáveis sobre o microbioma?

Selecione as fontes em que mais confia: 1.ª, 2.ª, 3.ª

Base: Todos os inquiridos

	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais	Homens	Mulheres	Pais de crianças com menos de 18 anos	Pelo menos um problema de saúde
		n=46	n=67	n=87	n=135	n=165	n=236	n=264	n=153	n=337
Um profissional de saúde (médicos, médicos de medicina do trabalho, farmacêuticos, enfermeiros...)	98	94	97	95	98	100	98	98	97	98
Professores inclusive durante a formação académica	62	74	64	61	63	59	64	61	67	66
Família, amigos, conhecidos	52	51	47	45	51	57	47	56	48	49
O treinador durante uma atividade desportiva	31	27	32	33	31	31	31	31	31	31
Jornalistas	22	30	29	19	22	19	25	20	24	23
Colegas (não profissionais de saúde)	13	8	12	14	11	16	16	11	11	13
Influenciadores	5	5	7	10	1	5	6	4	6	4
Outro	17	12	13	25	22	13	13	21	16	16



Diferenças significativas vs. total - superior



Diferenças significativas vs. total - inferior



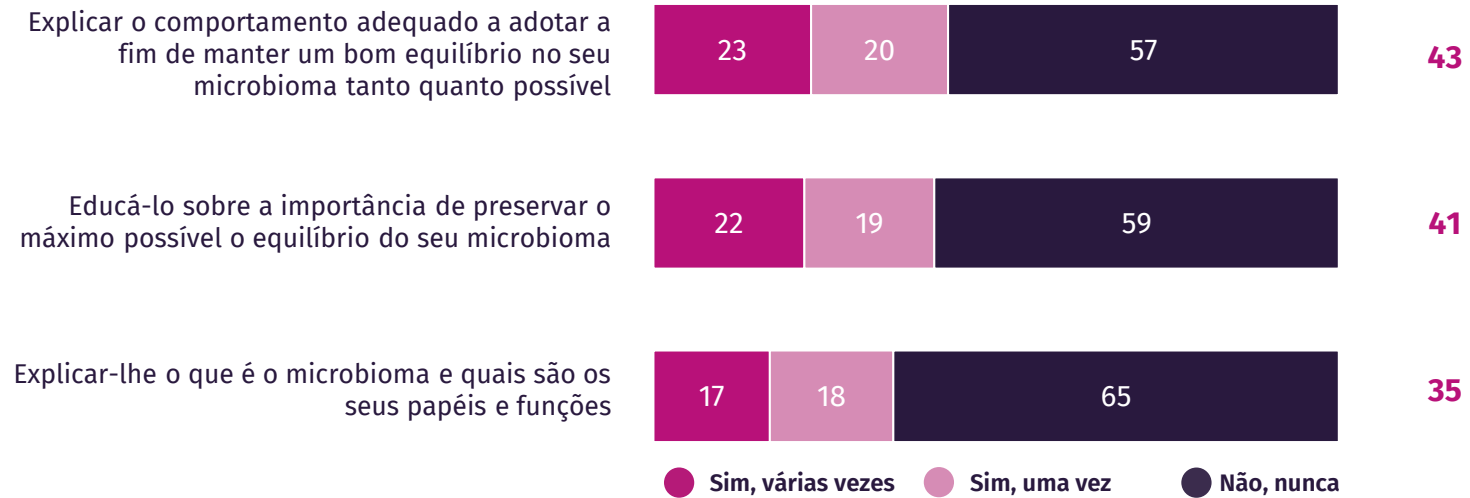
Quase um terço da população portuguesa já recebeu informações de profissionais de saúde pelo menos uma vez.



Pergunta 5. Algum dos profissionais de saúde que consultou adotou alguma das seguintes medidas?

Base: Todos os inquiridos

Apenas **32%** receberam **TODAS AS INFORMAÇÕES QUE SE SEGUEM** pelo menos uma vez  **33%**
15% receberam todas estas informações várias vezes **11%** **% Sim**



Antes desta pergunta, foi apresentada aos inquiridos uma definição completa que explica o que é o microbioma



A informação tem melhorado ano após ano, mas ainda chega apenas a uma minoria de pessoas em Portugal.



Pergunta 5. Algum dos profissionais de saúde que consultou adotou alguma das seguintes medidas?

Base: Todos os inquiridos



% Sim

	Total	Evolução			TODOS OS PAÍSES
		2026-2025	2025-2024	2024-2023	
% receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES pelo menos uma vez	32	+3 pts	+2 pts	+5 pts	33
% Receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES várias vezes	15	+2 pts	+1 pt	+6 pts	11
Explicar o comportamento adequado a adotar a fim de manter um bom equilíbrio no seu microbioma tanto quanto possível	43	+3 pts	+2 pts	+3 pts	43
Educá-lo sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma	41	-1 pt	+5 pts	+1 pt	43
Explicar-lhe o que é o microbioma e quais são os seus papéis e funções	35	+1 pt	+3 pts	+5 pts	39



O nível de informação fornecida pelos profissionais de saúde mantém-se semelhante, independentemente das características demográficas



Pergunta 5. Algum dos profissionais de saúde que consultou adotou alguma das seguintes medidas? Base: Todos os inquiridos

% Sim

	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais	Homens	Mulheres	Pais de crianças com menos de 18 anos	Pelo menos um problema de saúde
	base n=500	n=46	n=67	n=87	n=135	n=165	n=236	n=264	n=153	n=337
Explicar o comportamento adequado a adotar a fim de manter um bom equilíbrio no seu microbioma tanto quanto possível	43	48	44	50	43	38	42	43	52	43
Educá-lo sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma	41	46	40	48	36	41	39	43	47	41
Explicar-lhe o que é o microbioma e quais são os seus papéis e funções	35	49	34	43	30	31	36	33	44	34

● Diferenças significativas vs. total - superior

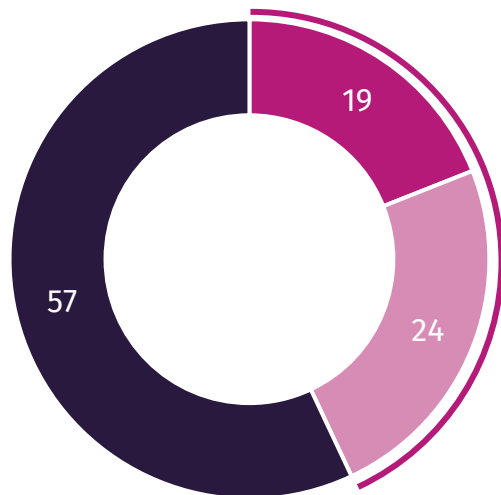
● Diferenças significativas vs. total - inferior



As prescrições de pré/probióticos aumentam sensivelmente, mas continuam abaixo das normas globais

Pergunta 5. Algum dos profissionais de saúde que consultou adotou alguma das seguintes medidas?

Base: Todos os inquiridos



- Sim, várias vezes
- Sim, uma vez
- Não, nunca

43% receberam prescrição de prebióticos ou probióticos

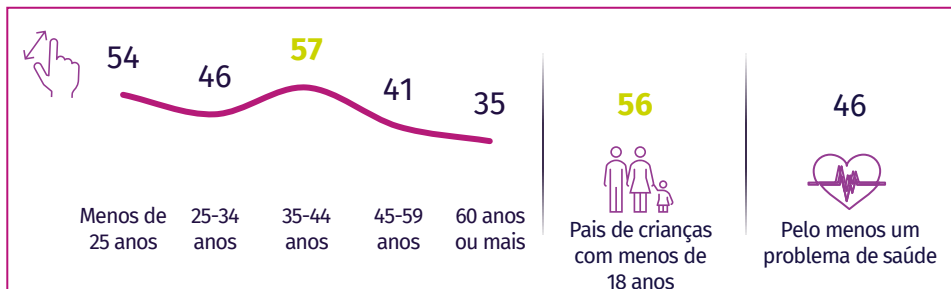
2025: 33%

2024: 31%

2023: 32% **+11 pt vs 2023**



51%



● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior



O aconselhamento sobre o microbioma relacionado com os antibióticos continua a ser raro e mantém-se aquém das práticas globais.



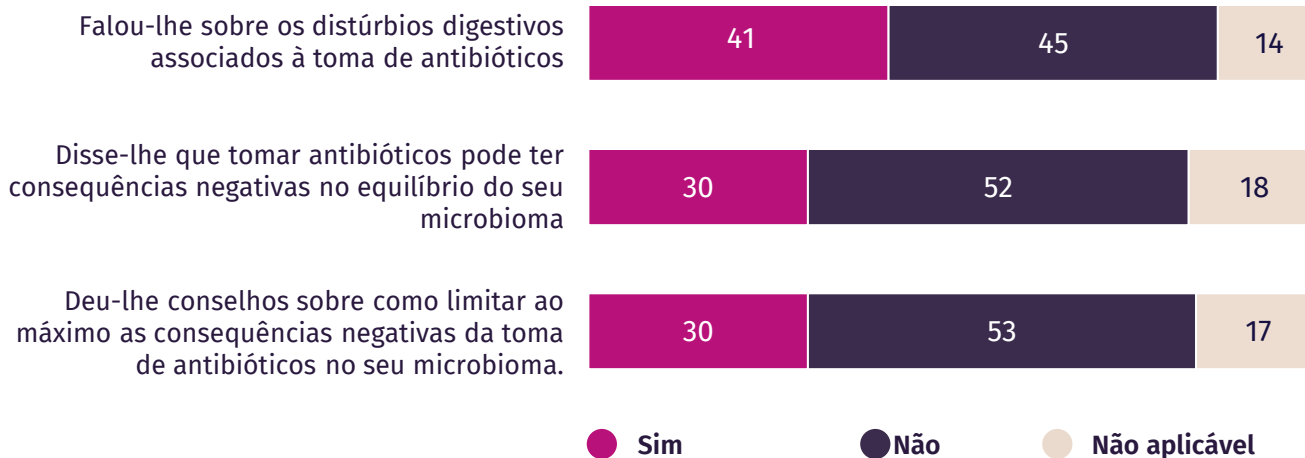
Pergunta 7. A última vez que um médico prescreveu antibióticos, fez o seguinte?

Base: Todos os inquiridos

Apenas **19%** receberam **TODAS ESTAS INFORMAÇÕES** de seus profissionais de saúde



25%





A estagnação em relação ao ano anterior mantém o aconselhamento sobre o microbioma relacionado com os antibióticos abaixo da média global.



Pergunta 7. A última vez que um médico prescreveu antibióticos, fez o seguinte?

Base: Todos os inquiridos

% Sim

	Total	Evolução			TODOS OS PAÍSES
		2026-2025	2025-2024	2024-2023	
% RECEBERAM <u>TODAS ESTAS INFORMAÇÕES</u> DOS SEUS PROFISSIONAIS DE SAÚDE	19	+1 pt	-1 pt	+1 pt	25
Falou-lhe sobre os distúrbios digestivos associados à toma de antibióticos	41	+3 pts	-1 pt	-2 pts	45
Disse-lhe que tomar antibióticos pode ter consequências negativas no equilíbrio do seu microbioma	30	+1 pt	-1 pt	+3 pts	39
Deu-lhe conselhos sobre como limitar ao máximo as consequências negativas da toma de antibióticos no seu microbioma.	30	=	=	=	36



O nível de informação e aconselhamento sobre antibióticos e o microbioma é semelhante, independentemente das características demográficas.

Pergunta 7. A última vez que um médico prescreveu antibióticos, fez o seguinte? / Base: Todos os inquiridos

% Sim	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais	Pais de crianças com menos de 18 anos	Pelo menos um problema de saúde
	base n=500	n=46	n=67	n=87	n=135	n=165	n=153	n=337
% RECEBERAM TODAS ESTAS INFORMAÇÕES DOS SEUS PROFISSIONAIS DE SAÚDE	19	13	20	17	18	22	21	20
Falou-lhe sobre os distúrbios digestivos associados à toma de antibióticos	41	49	47	36	39	41	43	42
Disse-lhe que tomar antibióticos pode ter consequências negativas no equilíbrio do seu microbioma	30	18	36	29	25	35	32	32
Deu-lhe conselhos sobre como limitar ao máximo as consequências negativas da toma de antibióticos no seu microbioma.	30	32	28	29	27	33	33	29

● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior

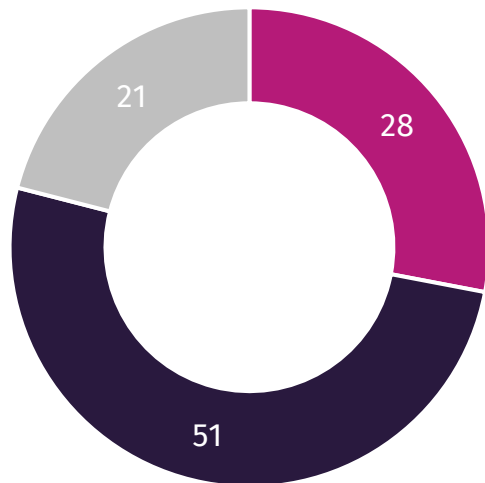


Cerca de um quarto da população recebeu prescrição de prebióticos ou probióticos quando lhe foram receitados antibióticos, uma prática menos comum em comparação com as normas globais.



Pergunta 7. A última vez que um médico prescreveu antibióticos, fez o seguinte?

Base: Todos os inquiridos

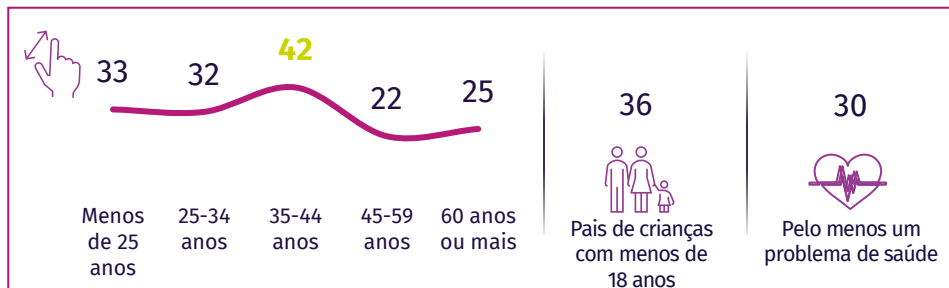


- Sim
- Não
- Não aplicável

28% receberam prescrição de prebióticos ou probióticos



38%



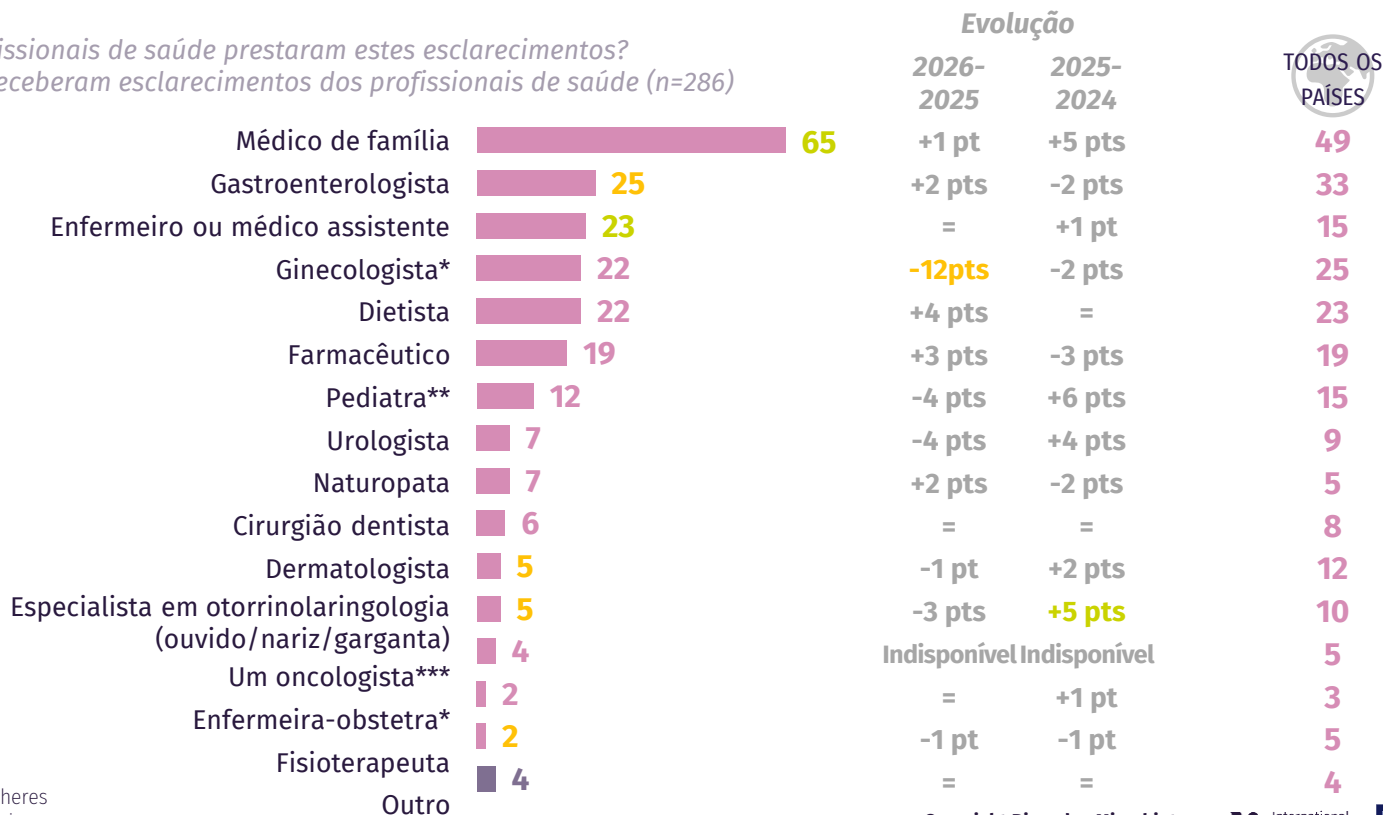
● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior



O médico de família é a principal fonte de informação sobre o microbioma em Portugal.



Pergunta 6. E que profissionais de saúde prestaram estes esclarecimentos?
Base: Indivíduos que receberam esclarecimentos dos profissionais de saúde (n=286)



* Tema apresentado às mulheres

** Tema apresentado aos pais

*** Este item foi acrescentado este ano. Devido ao reduzido número de pessoas que sofrem de cancro, este item é apresentado a todos os inquiridos.



Independentemente das características demográficas, o médico de família é a principal fonte de informação sobre o microbioma.

Pergunta 6. E que profissionais de saúde prestaram estes esclarecimentos?

Base: Pessoas que receberam algumas informações dos profissionais de saúde (n=286)

	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais	Homens	Mulheres	Pais de crianças com menos de 18 anos	Pelo menos um problema de saúde
base	n=286	n=30	n=39	n=59	n=73	n=85	n=130	n=156	n=100	n=200
Médico de família	65	63	68	65	64	67	66	65	76	64
Gastroenterologista	25	24	10	21	20	38	28	23	21	27
Enfermeiro ou médico assistente	23	34	30	21	23	20	21	26	18	23
Ginecologista	22	8	22	27	23	23	0	22	26	22
Dietista	22	21	13	25	22	26	26	20	21	21
Farmacêutico	19	20	17	20	15	22	20	18	13	18
Pediatra	12	35	14	14	5	0	6	16	12	5
Urologista	7	6	2	3	7	11	10	4	6	8
Naturopata	7	2	5	8	11	6	6	8	8	7
Cirurgião dentista	6	9	8	3	8	4	8	5	5	5
Dermatologista	5	6	5	7	4	6	7	5	4	6
Especialista em otorrinolaringologia (ouvido, nariz, garganta)	5	6	4	2	4	6	5	5	1	7
Um oncologista*	4	3	3	4	2	6	4	4	4	4
Enfermeira-obstetra	2	0	6	3	0	0	0	2	3	1
Fisioterapeuta	2	0	3	1	2	2	2	2	2	2
Outro	4	0	0	6	2	7	1	6	3	5

● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior ● Primeira fonte por perfil

*Este item foi acrescentado este ano



3

**Não se registaram
progressos significativos
no conhecimento sobre o
microbioma**



Os conceitos básicos são compreendidos, mas o conhecimento abrangente sobre o seu papel, diversidade e ligação com as alergias respiratórias continua a ser subestimado.



Pergunta 4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

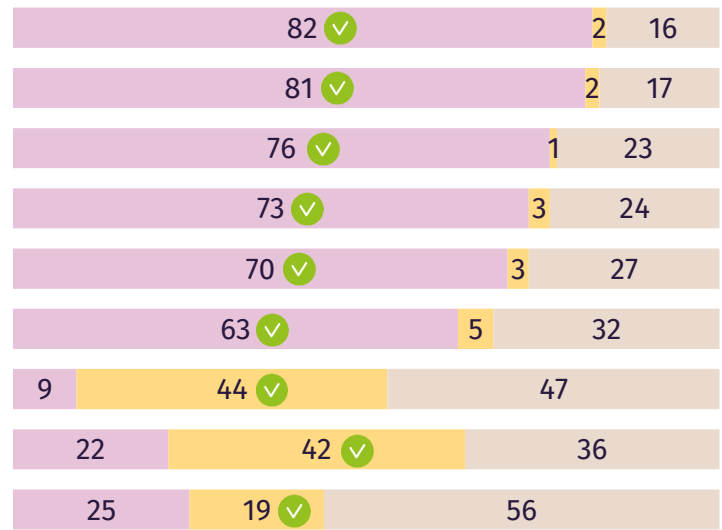
Base: Todos os inquiridos



Resposta correta

Respostas incorretas/
não sabem

- A nossa dieta tem **consequências significativas** no **equilíbrio** do nosso microbioma
- Em alguns casos, **um desequilíbrio** no microbioma **pode ter consequências significativas para a saúde**
- O microbioma desempenha **um papel importante** nos **mecanismos de defesa do sistema imunitário**
- Os **antibióticos exercem impacto** no nosso microbioma
- Muitas **doenças**, como a síndrome do intestino irritável (SII), a obesidade e a vaginose podem estar **ligadas ao microbioma**
- O microbioma permite que o intestino **envie informações essenciais para o cérebro** sobre a nossa saúde
- O **microbioma não influencia** a forma como o organismo de uma pessoa responde às **terapias oncológicas***
- O seu microbioma está **localizado exclusivamente no intestino**
- Algumas **alergias respiratórias** (como a rinite ou a asma) não podem ser associadas a um **desequilíbrio na microbiota intestinal***



Verdadeiro

Falso

Não tenho certeza

*Estes itens foram acrescentados este ano

Copyright Biocodex Microbiota Institute e Ipsos – abril de 2026



Definição apresentada aos inquiridos antes desta pergunta: No passado, o termo mais comumente utilizado era "flora", este termo agora foi renomeado "microbioma".



À exceção da ligação entre o cérebro e o intestino, não se observaram sinais significativos de melhoria em termos de conhecimento.



Pergunta 4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

Base: Todos os inquiridos

% de respostas corretas	Total	Evolução			TODOS OS PAÍSES
		2026-2025	2025-2024	2024-2023	
A nossa dieta tem consequências significativas no equilíbrio do nosso microbioma	82	=	=	-1 pt	79
Em alguns casos, um desequilíbrio no microbioma pode ter consequências significativas para a saúde	81	+1 pt	-1 pt	-4 pts	77
O microbioma desempenha um papel importante nos mecanismos de defesa do sistema imunitário	76	-3 pts	+3 pts	=	76
Os antibióticos exercem impacto no nosso microbioma	73	-3 pts	+3 pts	+1 pt	71
Muitas doenças , como a síndrome do intestino irritável (SII), a obesidade e a vaginose podem estar ligadas ao microbioma	70	+1 pt	+6 pts		68
O microbioma permite que o intestino envie informações essenciais para o cérebro sobre a nossa saúde	63	+8pts	+2 pts	-3 pts	60
O microbioma não influencia a forma como o organismo de uma pessoa responde às terapias oncológicas*	44				40
O seu microbioma está localizado exclusivamente no intestino	42	-12pts	+7 pts	-2 pts	49
Algumas alergias respiratórias (como a rinite ou a asma) não podem ser associadas a um desequilíbrio na microbiota intestinal*	19				23

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

*Estes itens foram acrescentados este ano

Copyright Biocodex Microbiota Institute e Ipsos — abril de 2026





O nível geral de conhecimento situa-se na média e é semelhante em todos os grupos demográficos.



Pergunta 4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

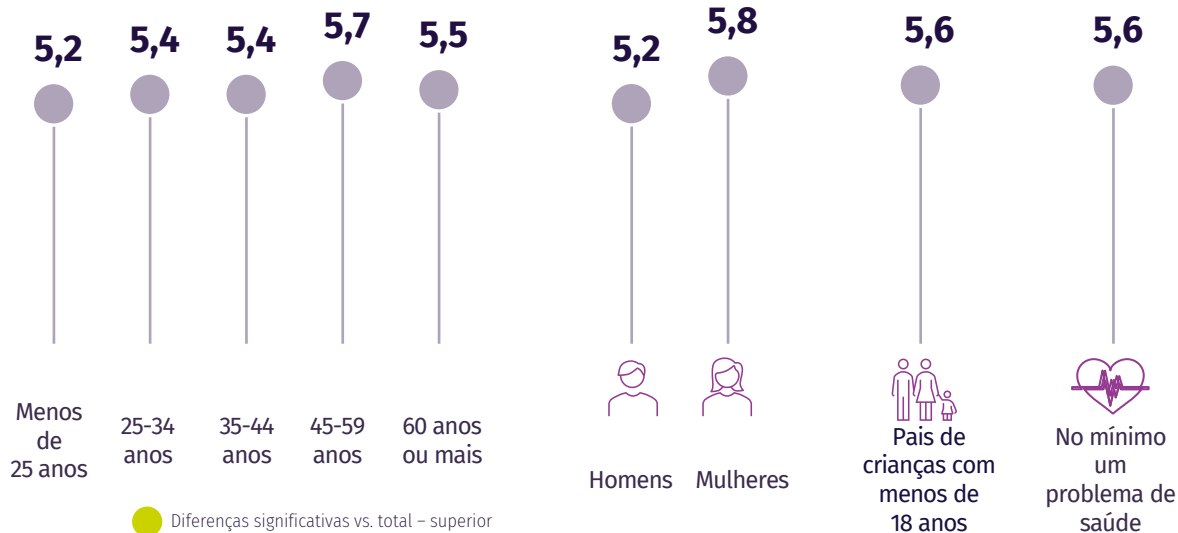
Base: Todos os inquiridos



5,4

5,5/9

Número de respostas corretas em média



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Instituto e Ipsos — abril de 2026





4 Sentir-se equilibrado, agir de forma desequilibrada

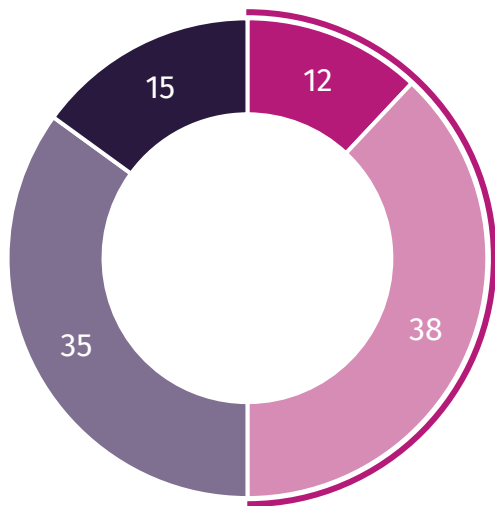


Metade das pessoas afirma ter alterado os seus comportamentos para manter o equilíbrio do seu microbioma, situando-se assim na média global deste ano.



Pergunta 10. E na sua vida quotidiana, alterou os seus comportamentos para manter o seu microbioma equilibrado e a funcionar da melhor maneira possível?

Base: Todos os inquiridos



- Sim, muito
- Sim, um pouco
- Não, não exatamente
- Não, nem um pouco

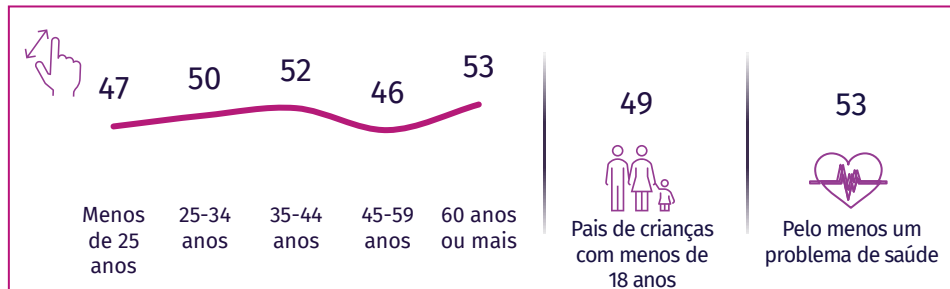
50% alteraram comportamentos

2025: 49%

2024: 47%



53%



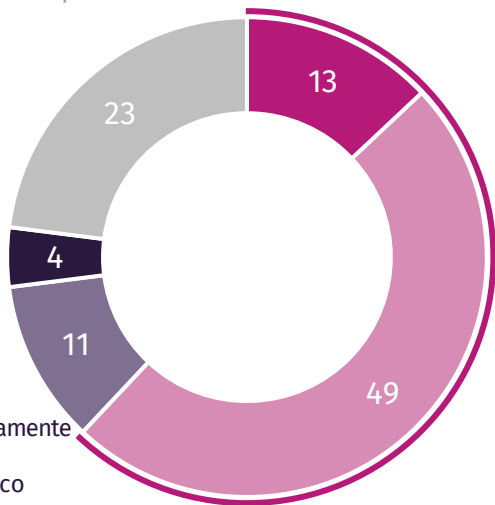
● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior



3 em cada 5 portugueses consideram que o seu microbioma está atualmente bem equilibrado, sem variações entre os diferentes grupos etários – enquanto um quarto não consegue responder com certeza.

Pergunta 14V4. Considera que o seu microbioma intestinal está, neste momento, bem equilibrado?

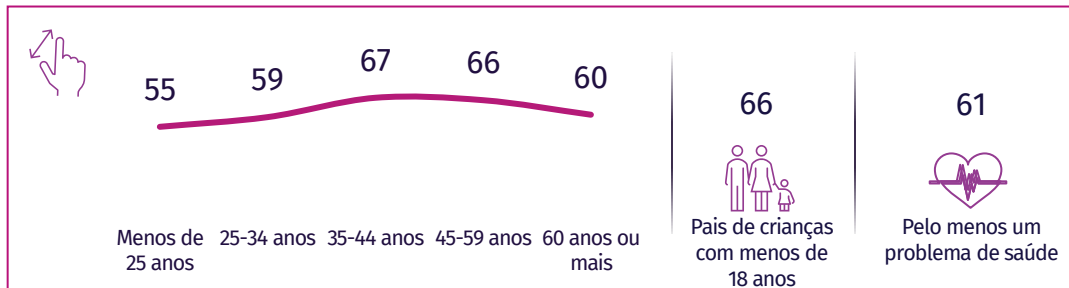
Base: Todos os inquiridos



62% considera que o seu microbioma intestinal está bem equilibrado



59%



- Sim, completamente
- Sim, um pouco
- Não, não muito
- Não, nem um pouco
- Não posso afirmar

● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior



O consumo de frutas e legumes supera as normas globais, mas o consumo de álcool, a atividade física e o consumo de pré e probióticos continuam a ser inferiores às médias globais.

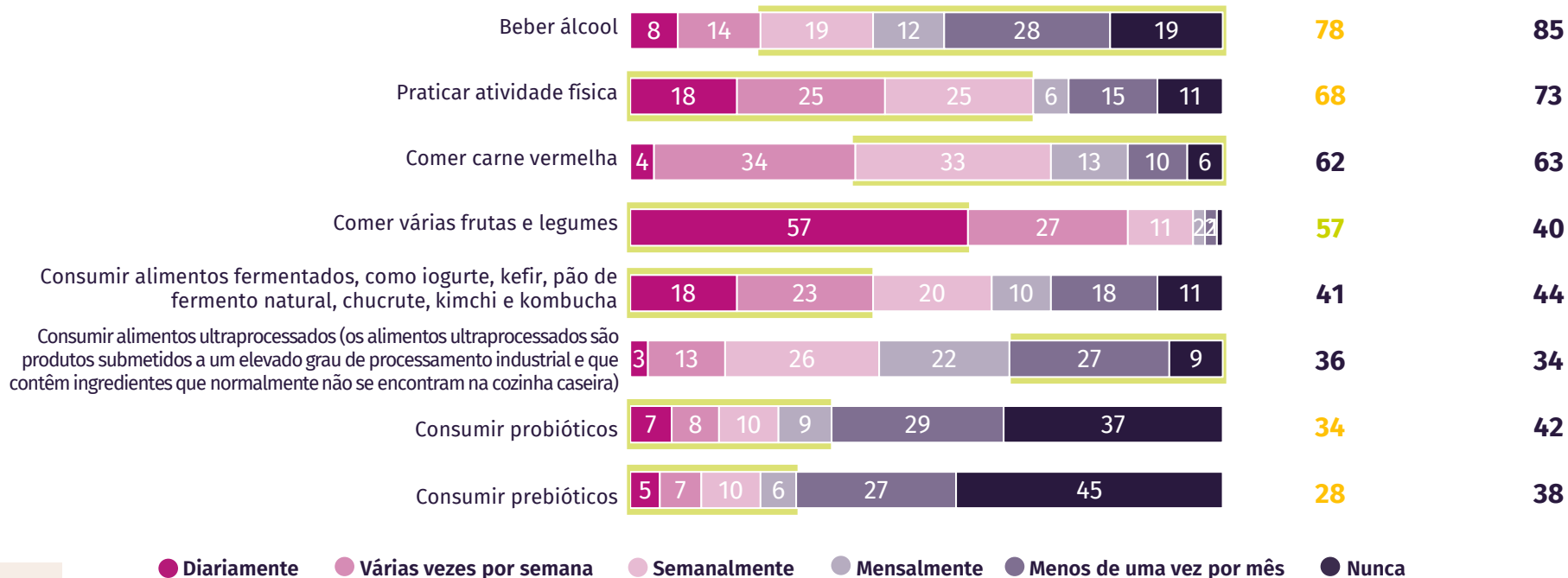
NOVA
PERGUNTA

Pergunta 11V4. No seu dia a dia, adota regularmente os seguintes comportamentos?

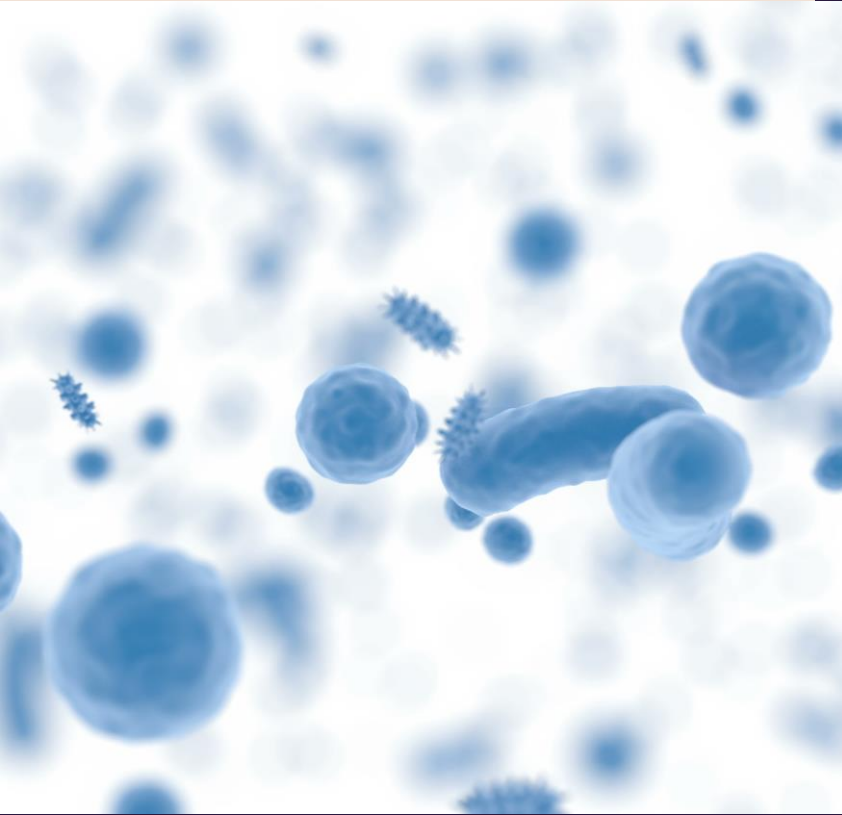
Base: Todos os inquiridos

% favorável à
microbiota

TODOS OS
PAÍSES



● Diariamente ● Várias vezes por semana ● Semanalmente ● Mensalmente ● Menos de uma vez por mês ● Nunca



5

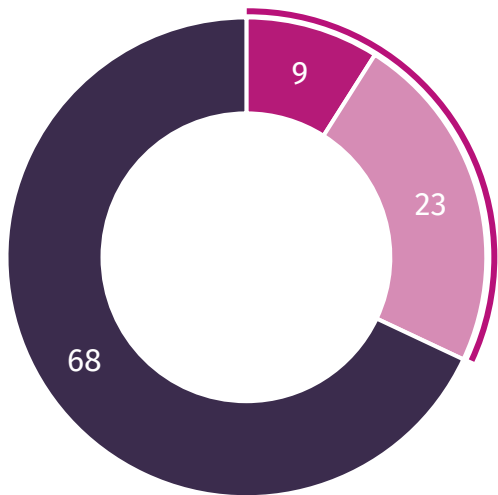
**Concentre-se nos
primeiros
1 000 dias de vida**



O conceito dos «primeiros 1 000 dias» continua a ser pouco difundido e mal compreendido pelos pais portugueses

NOVA
PERGUNTA

Pergunta 2V4. Já ouviu falar do conceito científico dos «primeiros 1 000 dias de vida»?
Base: Genitores ou mulheres grávidas (n=155)

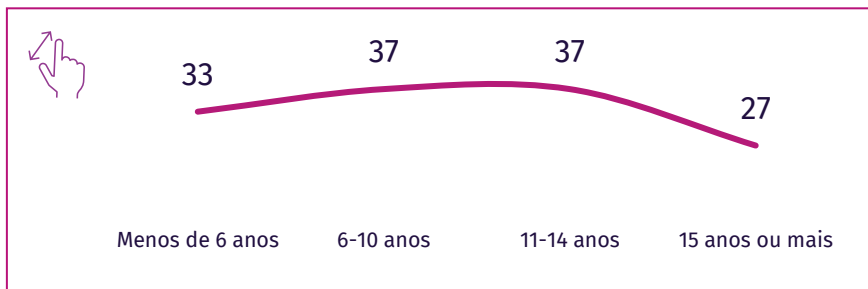


- Sim, sei exatamente o que é
- Sim, mas não sei exatamente o que é
- Não, nunca ouvi falar disso

32% já ouviram falar do conceito científico dos «primeiros 1 000 dias de vida»
20 % da população total

TODOS OS
PAÍSES

43%



● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior



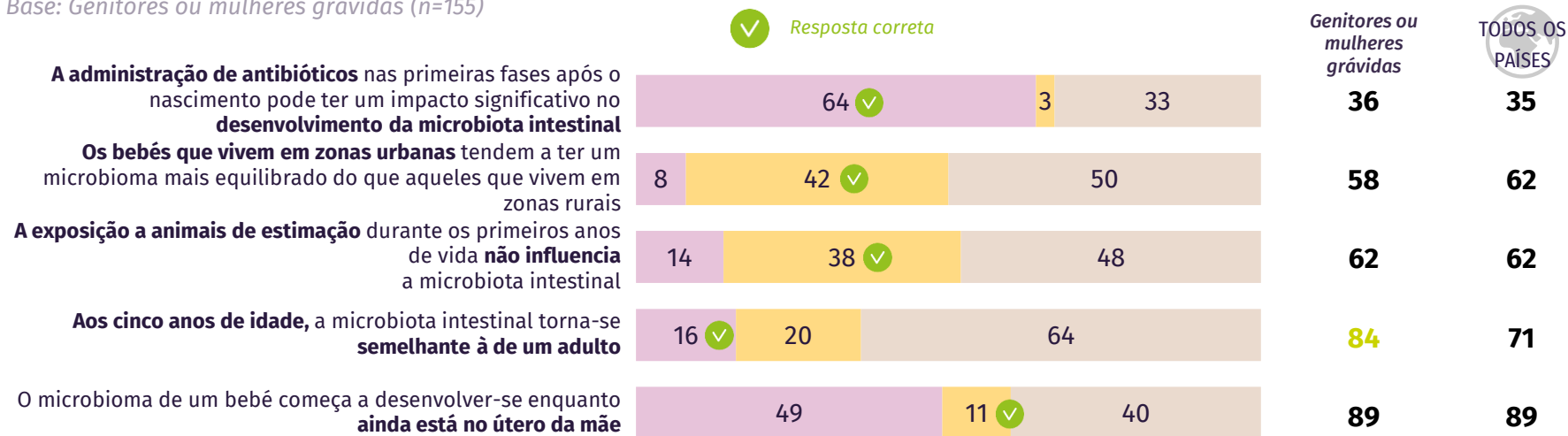
À exceção da relação entre os antibióticos e o desenvolvimento da microbiota intestinal, existem equívocos significativos em Portugal.

NOVA
PERGUNTA

Pergunta 4V4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

Base: Genitores ou mulheres grávidas (n=155)

% respostas incorretas/não sabem



Verdadeiro Falso Não tenho certeza



O conhecimento dos pais portugueses sobre o microbioma infantil é estável, independentemente da idade dos seus filhos.

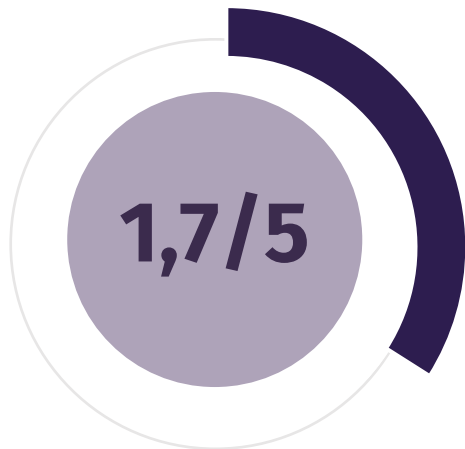
NOVA PERGUNTA

Pergunta 4V4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

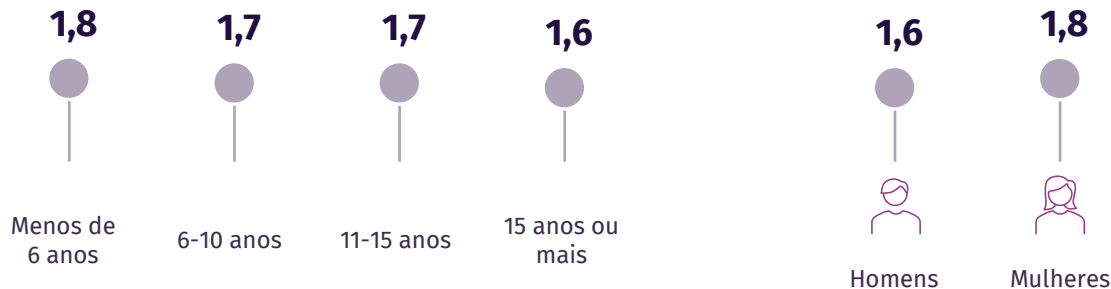
Base: Genitores ou mulheres grávidas (n=155)

TODOS OS PAÍSES

1,8



Número de respostas corretas em média



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

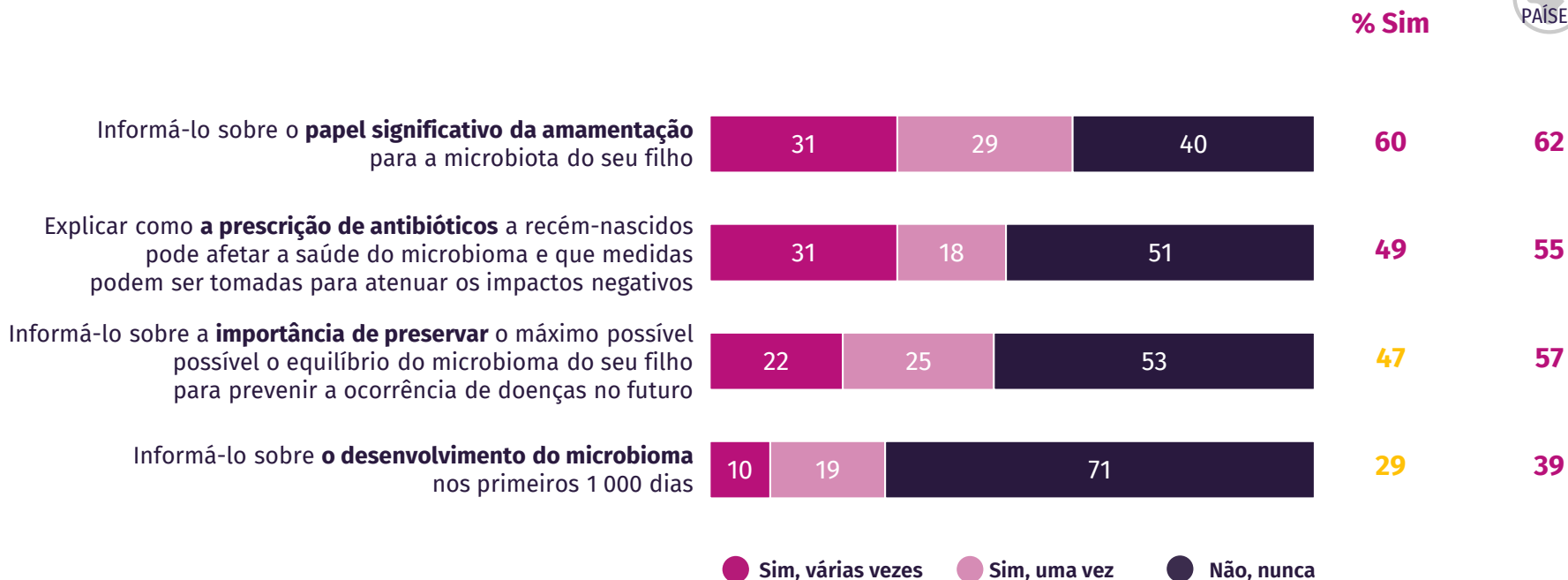


São poucos os pais que se lembram de ter recebido orientações de profissionais de saúde sobre o microbioma dos seus filhos – em particular sobre como preservar o seu equilíbrio.

NOVA
PERGUNTA

Pergunta 5V4. O pediatra ou o médico responsável pelo acompanhamento da saúde do seu filho já fez alguma das seguintes coisas?
Base: Pais (n=153)

TODOS OS
PAÍSES

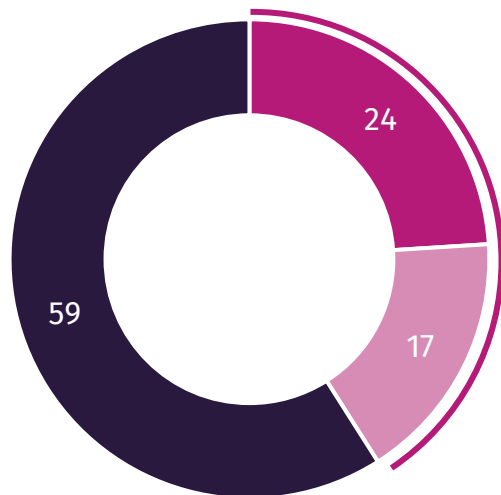




A prescrição de probióticos para crianças é reduzida em Portugal, o que contrasta com os resultados a nível mundial.

NOVA
PERGUNTA

Pergunta 5V4. O pediatra ou o médico responsável pelo acompanhamento da saúde do seu filho já fez alguma das seguintes coisas?
Base: Pais (n=153)

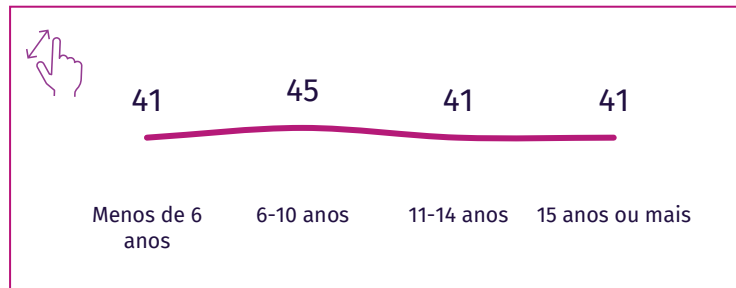


- Sim, várias vezes
- Sim, uma vez
- Não, nunca

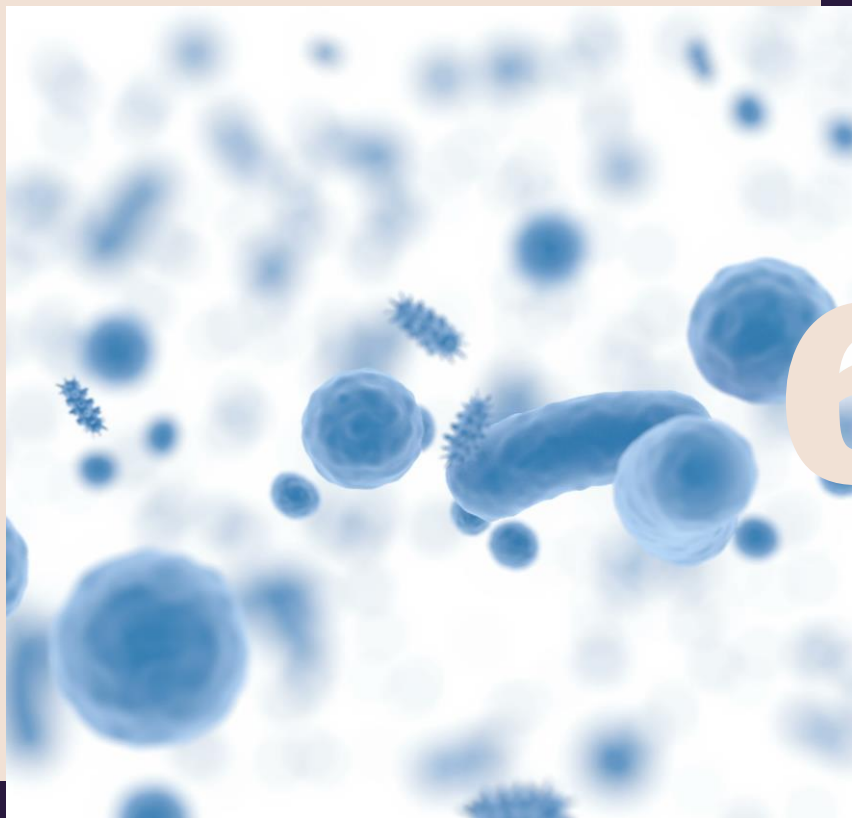
41% receberam prescrição de prebióticos ou probióticos para os seus filhos

TODOS OS PAÍSES

57%



● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior



Foco no microbioma vaginal

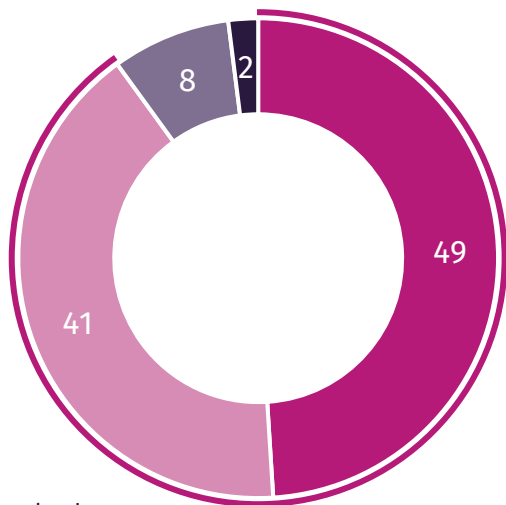
Nas perguntas seguintes, discutiremos o microbioma vaginal, também conhecido como flora vaginal.



A maioria das mulheres portuguesas afirma saber a diferença entre vagina e vulva, ultrapassando a média mundial.

NOVA
PERGUNTA

Pergunta 6V4. Sabe qual é a diferença entre vagina e vulva?
Base: Mulheres (n=264)

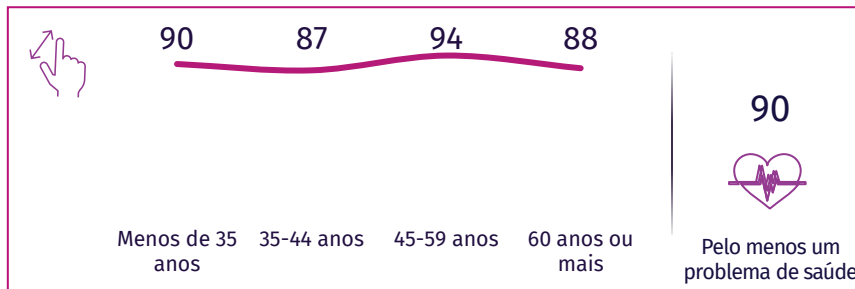


- Sim, absolutamente
- Sim, um pouco
- Não, não exatamente
- Não, nem um pouco

90% sabem qual é a diferença entre vagina e vulva



78%



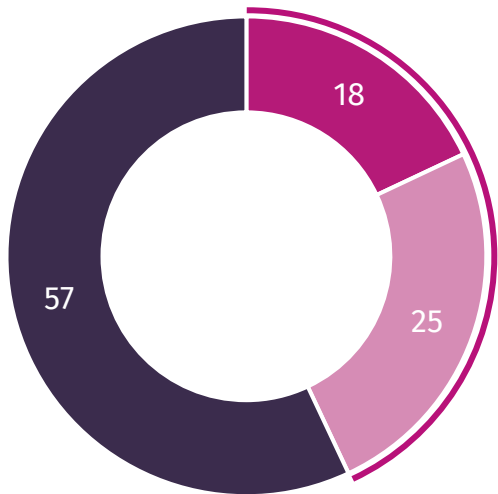
● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior



O conhecimento sobre o microbioma vaginal mantém-se abaixo da média global e não está a melhorar.

Pergunta 3. E, mais especificamente, já ouviu falar dos seguintes termos?
Base: Mulheres (n=264)

Microbioma vaginal



- Sim, sei exatamente o que é
- Sim, mas não sei exatamente o que é
- Não, nunca ouvi falar disso/nunca ouvi falar do microbioma

43% de mulheres já ouviram falar do microbioma vaginal

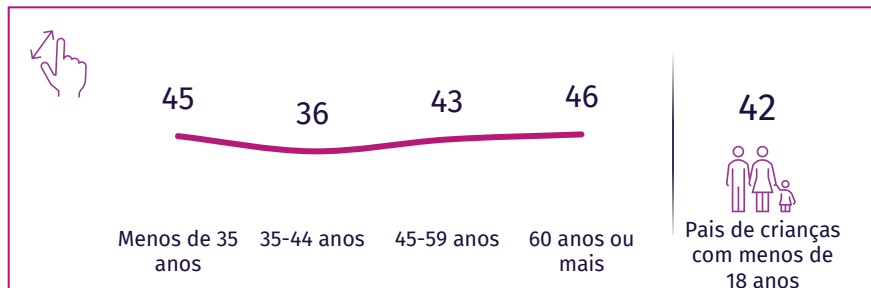
2025: 42%

2024: 40%

2023: 44%

TODOS OS PAÍSES

56%



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Conceitos fundamentais compreendidos: As mulheres portuguesas compreendem os princípios básicos do funcionamento do microbioma vaginal.

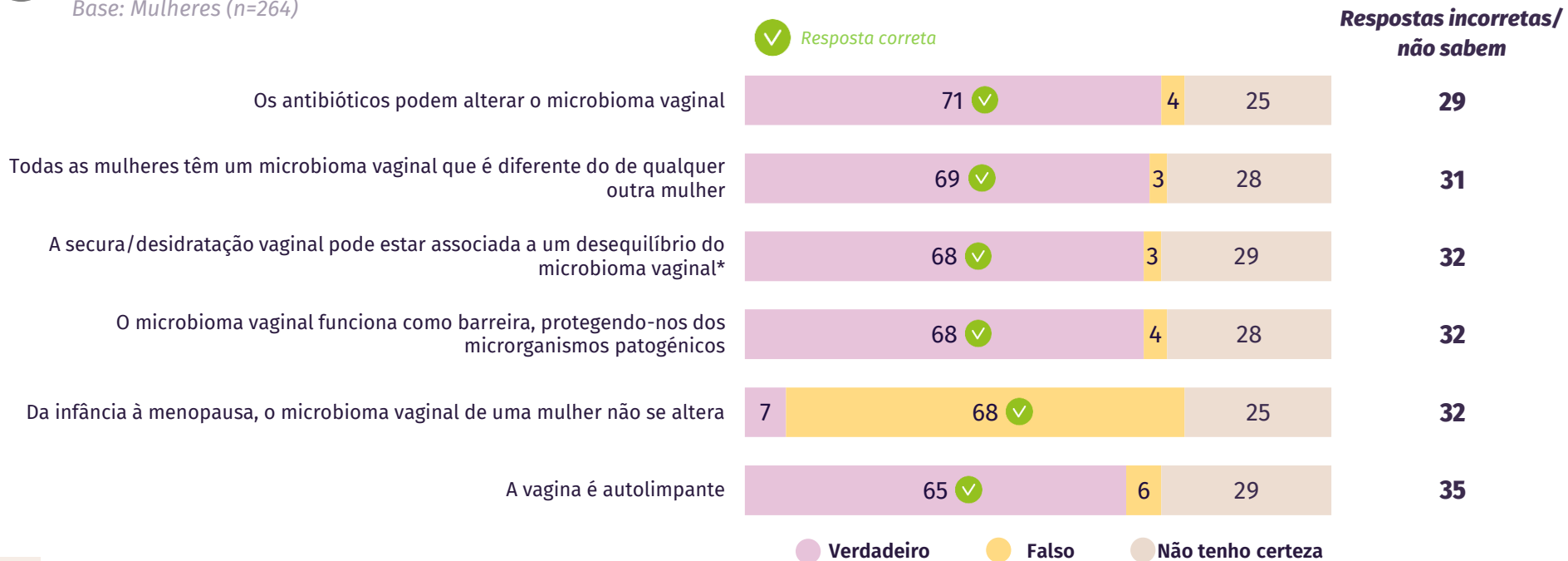


(1/2)



Pergunta 13. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

Base: Mulheres (n=264)





(2/2)

Principais lacunas de conhecimento sobre o eixo intestino-vagina e o impacto no parto.



Pergunta 13. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

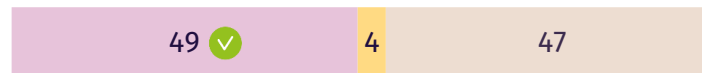
Base: Mulheres (n=264)



Resposta correta

Respostas incorretas/
não sabem

A utilização de probióticos é útil nos casos de vaginose bacteriana, candidíase e cistite*



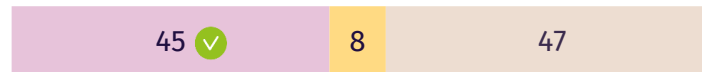
51

O tabagismo não tem consequências para o microbioma vaginal



51

O microbioma intestinal influencia o microbioma vaginal



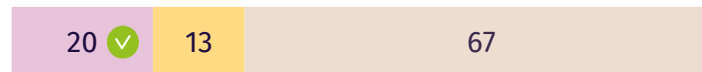
55

O parto (por via vaginal ou por cesariana) pode ter impacto no microbioma intestinal do recém-nascido



70

As pílulas com estroprogestativos podem proteger o microbioma vaginal



80

Verdadeiro

Falso

Não tenho certeza

*Estes itens foram acrescentados este ano



O nível geral de conhecimento não revelou qualquer aumento significativo, com exceção de ligeiros avanços no que diz respeito à capacidade de autolimpeza da vagina e à ligação entre o microbioma intestinal e o microbioma vaginal.

Pergunta 13. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

Base: Mulheres (n=264)

% de respostas corretas

	Total	Evolução			TODOS OS PAÍSES
		2026-2025	2025-2024	2024-2023	
Os antibióticos podem alterar o microbioma vaginal	71	-5pts	=		69
Todas as mulheres têm um microbioma vaginal que é diferente do de qualquer outra mulher	69	-7 pts	+5 pts	+7 pts	64
A secura/desidratação vaginal pode estar associada a um desequilíbrio do microbioma vaginal*	68				65
O microbioma vaginal funciona como barreira, protegendo-nos dos microrganismos patogénicos	68	+2 pts	-6 pts	+2 pts	64
Da infância à menopausa, o microbioma vaginal de uma mulher não se altera	68	-3 pts	=	+5 pts	56
A vagina é autolimpante	65	+3 pts	+5 pts	-2 pts	57
A utilização de probióticos é útil nos casos de vaginose bacteriana, candidíase e cistite*	49				56
O tabagismo não tem consequências para o microbioma vaginal	49	-3 pts	-7 pts		50
O microbioma intestinal influencia o microbioma vaginal	45	+3 pts	+6 pts		45
O parto (por via vaginal ou por cesariana) pode ter impacto no microbioma intestinal do recém-nascido	30	-3 pts	+2 pts		37
As pílulas com estroprogestativos podem proteger o microbioma vaginal	20	-4 pts	+3 pts		21

*Estes itens foram acrescentados este ano



Diferenças significativas vs. total - superior



Diferenças significativas vs. total - inferior



O nível de conhecimento geral das mulheres portuguesas sobre o microbioma vaginal é semelhante ao registado a nível mundial

Pergunta 13. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

Base: Mulheres (n=264)



5,8

6,0/11

Número de respostas corretas em média

5,7

Menos de 35 anos

6,2

35-44 anos

6,1

45-59 anos

6,1

60 anos ou mais

6,2

Pelo menos um problema de saúde

- Diferenças significativas vs. total - superior
- Diferenças significativas vs. total - inferior

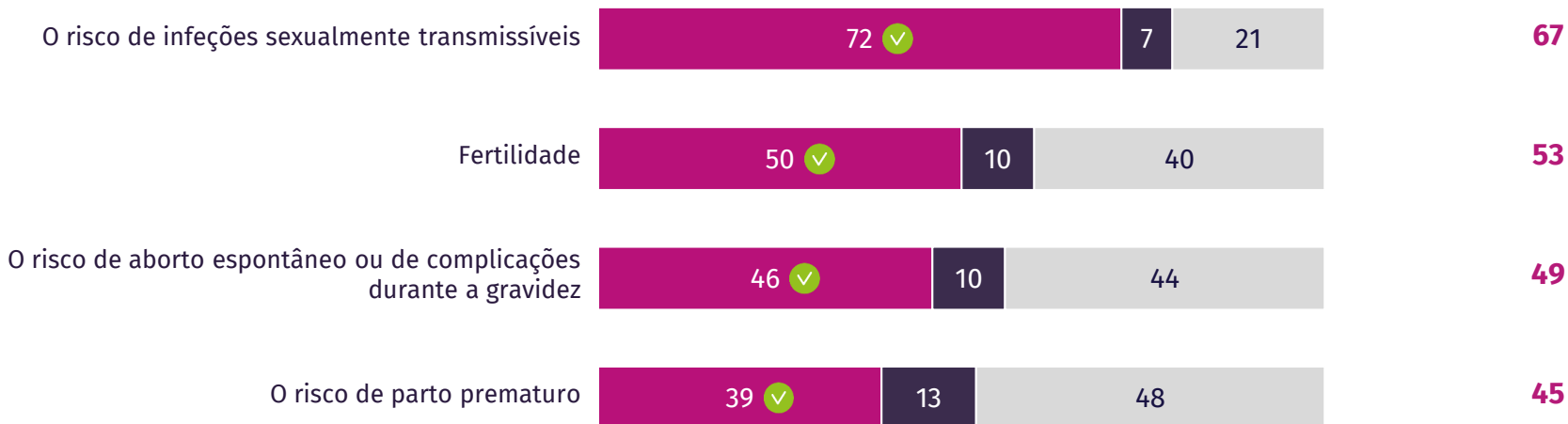


A relação entre o microbioma vaginal e a saúde reprodutiva é amplamente subestimada. Apenas o risco de infeções sexualmente transmissíveis é extremamente reconhecido.

NOVA
PERGUNTA

Pergunta 7V4. Acha que os desequilíbrios no microbioma vaginal podem ter impacto em:
Base: Mulheres (n=264)

TODOS OS
PAÍSES



● Sim ● Não ● Não sei

✓ Resposta correta



As mulheres portuguesas destacam-se em várias práticas favoráveis ao microbioma, mas persistem dois hábitos prejudiciais: as duchas vaginais e a lavagem frequente do corpo.

NOVA PERGUNTA

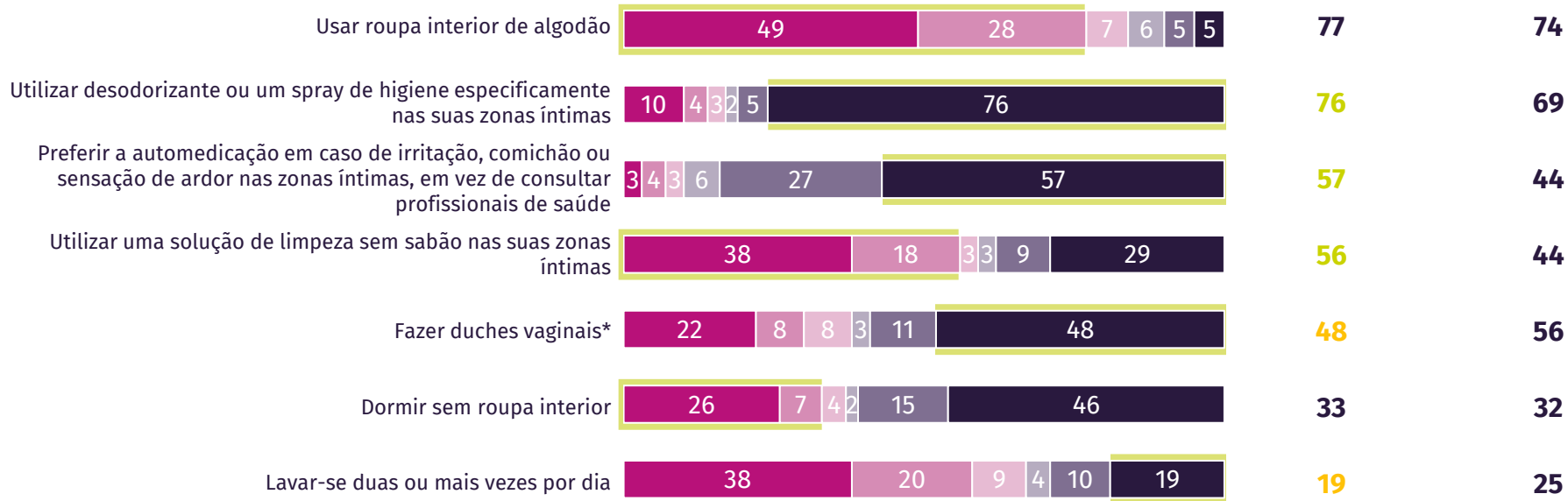
Pergunta 11V4. Com que frequência inclui a seguinte prática no seu dia-a-dia?

Pergunta 12V4. No que diz respeito às suas práticas de higiene íntima, quais dos seguintes comportamentos adota?

Base: Mulheres

% favorável à microbiota

TODOS OS PAÍSES



● Diariamente ● Várias vezes por semana ● Semanalmente ● Mensalmente ● Menos de uma vez por mês ● Nunca

(*) Para este item, foi fornecida a seguinte definição: o duche vaginal consiste em lavar ou limpar o interior da vagina com água ou uma mistura de fluidos para eliminar odores e "limpar" a vagina. Não confunda o duche vaginal (a vagina é a parte interna) com a lavagem vulvar (a vulva é a parte externa).



1 em cada 3 mulheres recebeu todas as informações sobre o microbioma vaginal dos profissionais de saúde.

Pergunta 14. Os profissionais de saúde já falaram consigo sobre o seguinte?*

Base: Mulheres (n=264)

32% receberam **TODAS ESTAS INFORMAÇÕES** pelo menos uma vez **30%**
14% receberam todas estas informações várias vezes **10%**



% Sim

Educá-la sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma vaginal



42

Explicar os comportamentos adequados a adotar com vista a manter um bom equilíbrio no seu microbioma vaginal tanto quanto possível



42

Explicar-lhe o que é o microbioma vaginal e quais são os seus papéis e funções



35

● Sim, várias vezes ● Sim, uma vez ● Não, nunca

*A redação desta pergunta foi alterada em relação à do ano passado



A quantidade de informação fornecida sobre o microbioma vaginal aumentou drasticamente em 2024, mas manteve-se estável nos últimos dois anos.



Pergunta 14. Os profissionais de saúde já falaram consigo sobre o seguinte?*

Base: Mulheres (n=264)

% Sim

	Total	Evolução			TODOS OS PAÍSES
		2026-2025	2025-2024	2024-2023	
% receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES, pelo menos uma vez	32	+2 pts	-6 pts	+12 pts	30
% Receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES várias vezes	14	+2 pts	-2 pts	+6 pts	10
Educá-la sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma vaginal	42	+2 pts	-9pts	+12 pts	40
Explicar os comportamentos adequados a adotar com vista a manter um bom equilíbrio no seu microbioma vaginal tanto quanto possível	42	+1 pt	-7 pts	+6 pts	40
Explicar-lhe o que é o microbioma vaginal e quais são os seus papéis e funções	35	-1 pt	-3 pts	+11 pts	36

*A redação desta pergunta foi alterada em relação à do ano passado



Diferenças significativas vs. total - superior



Diferenças significativas vs. total - inferior



Em Portugal, a orientação específica sobre higiene íntima por parte dos profissionais de saúde tem sido discutida, mas apenas um quarto das mulheres afirma ter abordado todos estes temas com os profissionais de saúde.

NOVA
PERGUNTA

Pergunta 8V4. E mais especificamente, os profissionais de saúde já falaram consigo sobre o seguinte?
Base: Mulheres (n=264)

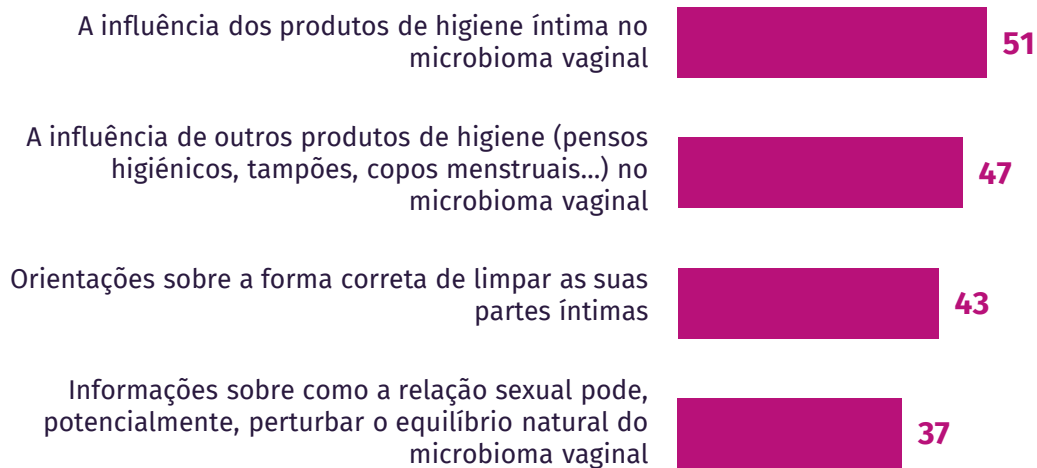
26% das mulheres afirmam que os profissionais de saúde abordaram todos estes temas



25%



% Sim



47

42

47

37



Em Portugal, as mulheres sentem-se mais à vontade para falar sobre questões de saúde íntima com os seus profissionais de saúde do que a média.

NOVA
PERGUNTA

Pergunta 9V4. Com que facilidade fala, ou falaria, sobre as seguintes questões de saúde íntima com profissionais de saúde?
Base: Mulheres (n=264)

% facilmente



Infeções urinárias ou fúngicas, tais como cistite, uretrite, vaginose bacteriana, vaginite e micoses



85

77

Secura vaginal



76

69

Problemas sexuais



68

59

● Muito facilmente ● Com certa facilidade ● Com certa dificuldade ● Muito dificilmente

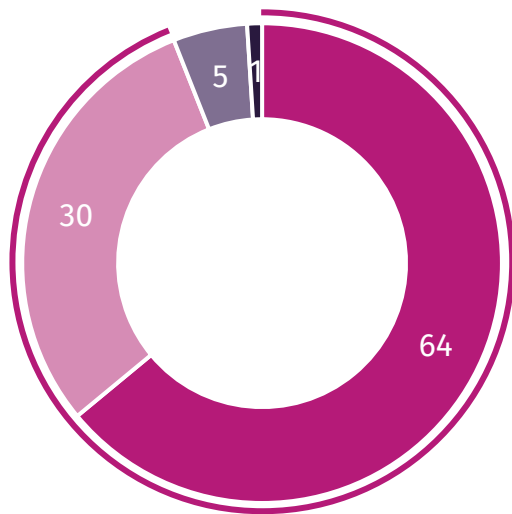


Uma necessidade não satisfeita e cada vez maior: O desejo das mulheres por mais informações sobre o assunto junto aos profissionais de saúde é mais forte do que o nível global.



Pergunta 15. E gostaria que o profissional de saúde que monitoriza a sua saúde ginecológica falasse mais consigo sobre a importância do seu microbioma vaginal e o respetivo impacto na sua saúde?

Base: Mulheres (n=264)



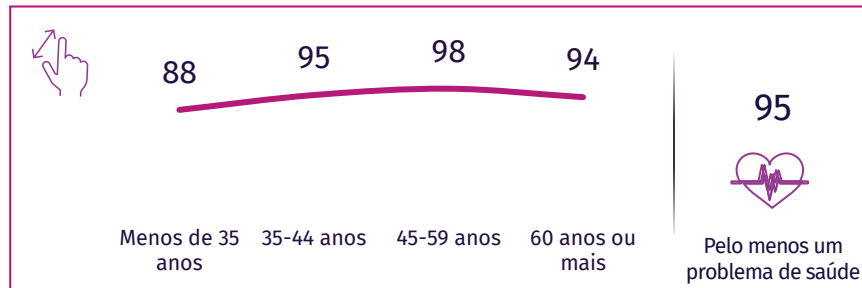
- Sim, absolutamente
- Sim, um pouco
- Não, não exatamente
- Não, nem um pouco

94% gostariam de ter mais informações sobre a importância do microbioma vaginal e do seu impacto na saúde



86%

2025: 89%
2024: 89%
2023: 92%



● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior

A large, light-colored rectangular area on the left side of the page contains a dense, overlapping pattern of stylized, greyish-white shapes that resemble various types of bacteria, including rods, cocci, and branching structures. The background of the entire slide is a solid dark blue.

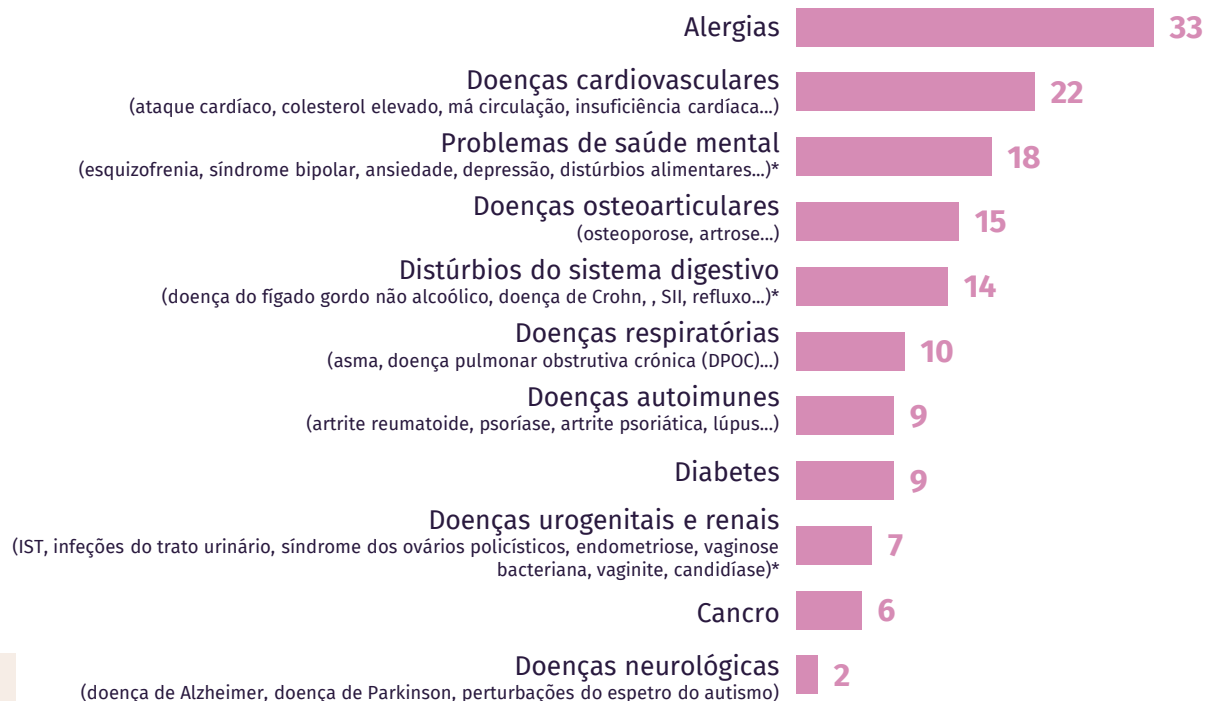
ANEXOS



Pessoas atualmente com problemas de saúde



RS10. Dos seguintes problemas de saúde, indique aqueles de que sofre.
Base: Todos os inquiridos



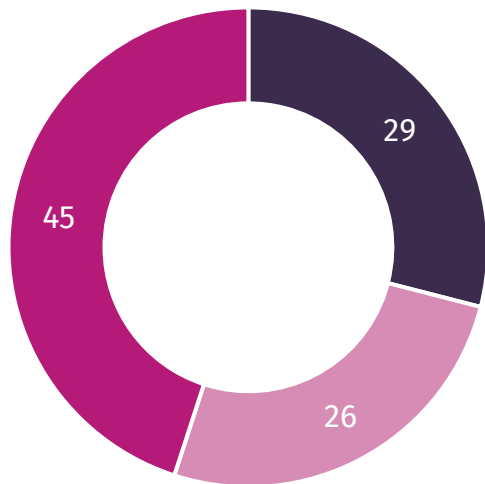
*A redação destes itens foi alterada em relação à do ano passado



Hábitos tabágicos em Portugal

NOVA
PERGUNTA

Pergunta 10V4. Fuma?
Base: Todos os inquiridos



- Sim, atualmente fumo
- Eu fumava, mas parei de fumar
- Não, nunca fumei

29% fumam atualmente



23%

SOBRE A IPSOS

A Ipsos é uma das maiores empresas de investigação de mercado do mundo, operando em 90 mercados e empregando quase 20 000 pessoas.

Nossos profissionais de investigação, analistas e cientistas apaixonadamente curiosos construíram capacidades multiespecializadas únicas que fornecem verdadeira compreensão e uma poderosa visão das ações, opiniões e motivações de cidadãos, consumidores, pacientes, clientes ou funcionários.

Nossas 75 soluções de negócios são baseadas em dados primários de nossas investigações, monitorização de redes sociais e técnicas qualitativas ou observacionais.

O nosso slogan "Game Changers" resume a nossa ambição de ajudar os nossos 5 000 clientes a navegarem com confiança no nosso mundo em rápida mudança.

Fundada em França em 1975, a Ipsos está listada na Euronext Paris desde 1º de julho de 1999. A empresa faz parte dos índices SBF 120, Mid-60, STOXX Europe 600 e é elegível para o Serviço de Liquidação Diferida (SRD).
Código ISIN FR0000073298, Reuters ISOS.PA, Bloomberg, IPS:FP

www.ipsos.com

35 rue du Val de Marne 75628 Paris,
Cedex 13 França
Tel. +33 1 41 98 90 00

GAME CHANGERS

No nosso mundo em rápida mudança, a necessidade de informação fiável para tomar decisões seguras nunca foi tão grande.

Na Ipsos, acreditamos que os nossos clientes precisam de mais do que um fornecedor de dados, precisam de um parceiro que possa produzir informações exatas e relevantes e transformá-las em verdade acionável.

É por este motivo que os nossos especialistas apaixonadamente curiosos não só fornecem as medições mais precisas, mas também as moldam para proporcionar uma verdadeira compreensão da sociedade, dos mercados e das pessoas.

Para o efeito, utilizamos o melhor da ciência, tecnologia e know-how e aplicamos os princípios de segurança, simplicidade, rapidez e substância em tudo o que fazemos.

Para que os nossos clientes possam agir de forma mais rápida, inteligente e ousada.
Afinal de contas, o sucesso resume-se a uma simples verdade:
As melhores ações resultam das melhores certezas.

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos — abril de 2026

