

Comunicado de imprensa

O Observatório Internacional das Microbiotas, 4.ª edição, 2026

Microbiota vaginal: como os profissionais de saúde podem ajudar a transformar a sensibilização em hábitos de saúde práticos

*Pelo **quarto ano consecutivo**, o Biocodex Microbiota Institute encomendou à Ipsos bva a realização de um inquérito internacional sobre a microbiota: o **Observatório Internacional das Microbiotas**. Este grande inquérito foi realizado pela Ipsos bva com **7500 pessoas em 11 países** (EUA, Brasil, México, França, Alemanha, Itália, Portugal, Polónia, Finlândia, China e Vietname). Em cada país, **foi entrevistada uma amostra representativa da população com 18 anos ou mais**. A representatividade foi assegurada pelo método de quotas aplicado ao género, idade, região e ocupação do inquirido. O inquérito foi realizado online, do dia 3 de fevereiro ao dia 13 de março de 2026. Nesta amostra, **foram entrevistadas 3872 mulheres**.*

A microbiota vaginal é essencial para a saúde das mulheres. Mas até que ponto as mulheres compreendem isso? Que comportamentos adotam para a preservar? Que orientações recebem dos profissionais de saúde?

Os resultados desta quarta edição revelam uma crescente sensibilização sobre a microbiota vaginal. No entanto, a compreensão do seu funcionamento não registou avanços significativos. As orientações dos profissionais de saúde mantêm-se limitadas. O reforço e a ampliação destas orientações são fundamentais para capacitar as mulheres a adotarem práticas que promovam um estilo de vida favorável à microbiota.

1. A microbiota vaginal está a tornar-se cada vez mais conhecida — mas ainda não é totalmente compreendida

- **O reconhecimento da microbiota vaginal** entre as mulheres mantém-se numa trajetória positiva: 56% conhecem o microbioma vaginal, o que representa um aumento de 2 pontos desde 2025.
- **Contudo, apenas uma minoria sabe exatamente o que é.** Atualmente, uma em cada cinco mulheres afirma ter uma compreensão precisa do assunto (23%). Esta profunda percepção é coerente com a do ano anterior, revelando uma ligeira diminuição de 1 ponto em relação a 2025. Embora a tendência seja encorajadora, parece que ainda existem lacunas no que diz respeito à profundidade dos conhecimentos.
- **A compreensão das mulheres** mantém-se **sólida em vários aspetos fundamentais**: 69% estão cientes dos efeitos adversos dos antibióticos na microbiota vaginal (-3 pontos desde 2025), 65% reconhecem o risco de secura vaginal devido a um desequilíbrio da microbiota, 64% compreendem que a microbiota vaginal funciona como uma barreira protetora (-2 pontos desde 2025) e a mesma proporção (64%) está ciente de que a microbiota vaginal é diferente de uma mulher para outra (-2 pontos desde 2025).
- **A sensibilização em certas áreas não melhorou e mantém-se limitada.** Mais da metade das mulheres compreende que a microbiota vaginal sofre alterações ao longo da vida de uma mulher (56 %, -4 pontos desde 2025). Além disso, 57% conhecem a função de autolimpeza da vagina (-1 ponto desde 2025).
- **Ainda existem lacunas de conhecimento significativas no que diz respeito à compreensão dos fatores que afetam a microbiota vaginal** e, mais uma vez, não foram registados progressos ao longo do último ano. Apenas 50% das mulheres inquiridas reconhecem que o tabagismo tem consequências na microbiota vaginal, e esta percepção diminuiu 5 pontos desde 2025. Além disso, apenas 45% das mulheres têm consciência da ligação entre a microbiota intestinal e a microbiota vaginal, um valor que se mantém inalterado desde 2025. Por fim, apenas uma em cada cinco mulheres conhecem os efeitos protetores dos contraceptivos estroprogestativos sobre a microbiota (21%; -1 ponto em relação a 2025).
- **A sensibilização das mulheres sobre as consequências do desequilíbrio da microbiota vaginal relacionadas com a gravidez é baixa.** Apenas 37% têm consciência do impacto do parto (vaginal ou por cesariana) na microbiota intestinal do recém-nascido, o que reflete uma diminuição de 4 pontos desde 2025. Além disso, o conhecimento das mulheres sobre os impactos de uma microbiota vaginal desequilibrada é limitado: apenas uma minoria reconhece esse impacto no risco de

aborto espontâneo ou de complicações durante a gravidez (49 %), e no risco de parto prematuro (45 %).

2. A lacuna no que diz respeito à orientação persiste: as mulheres querem respostas sobre a sua microbiota vaginal — mas são muito poucas as que recebem conselhos práticos

- **A orientação dada pelos profissionais de saúde mantém-se muito limitada, a maioria das mulheres recebeu pouca informação dos seus profissionais de saúde.** Apenas 36% lembram ter recebido uma explicação sobre a microbiota vaginal e as suas funções (-1 ponto desde 2025). Apenas 40% receberam informação sobre a importância de manter o equilíbrio da microbiota e uma proporção idêntica recebeu orientações práticas sobre o assunto, o que reflete uma diminuição de 2 pontos, respetivamente, desde 2025.
- **A saúde íntima ainda não é discutida de forma adequada durante as consultas médicas.** Apenas 47% das mulheres afirmam ter recebido orientações sobre a forma adequada de limpar as zonas íntimas. Além disso, o impacto dos produtos de higiene íntima e de outros produtos, como pensos higiénicos e copos menstruais, na microbiota vaginal é abordado em menos da metade dos casos (47% e 42%, respetivamente).
- **Ainda há uma necessidade urgente de melhorar a educação e a comunicação com os pacientes em todas essas áreas. Para além disso, a procura de informação é inequívoca.** Uma esmagadora maioria de 86% das mulheres deseja receber mais orientações dos seus profissionais de saúde sobre a microbiota vaginal e as suas implicações para a saúde (+1 ponto em relação a 2025).
- **No entanto, algumas mulheres reconhecem que falar sobre questões de saúde íntima com profissionais de saúde pode ser um desafio.** Duas em cada cinco mulheres consideram que não é fácil falar sobre problemas sexuais com profissionais de saúde (41%), 31% têm dificuldade em falar sobre secura vaginal e um quarto tem dificuldade em falar sobre infeções urinárias ou fúngicas (23%).

3. Microbiota vaginal-comportamentos de apoio: adoção parcial e a persistência de práticas nocivas

Embora certos comportamentos de proteção estejam bem integrados nos hábitos diários das mulheres, outros ainda são raramente adotados, e práticas que afetam negativamente a microbiota vaginal ainda persistem.

- Três em cada quatro mulheres usam regularmente roupa interior de algodão (74%), e 69 % evitam utilizar desodorizantes ou sprays de higiene nas suas zonas íntimas.
- **No entanto, outros comportamentos de proteção são menos adotados:** 44% afirmam utilizar produtos de higiene sem sabão para as zonas íntimas (várias vezes por semana) e apenas 32% dormem sem roupa interior (várias vezes por semana).
- **Além disso, certas práticas nocivas são ainda exercidas.** 58% das mulheres tendem, pelo menos uma vez por semana, a lavar-se duas ou mais vezes por dia; mais da metade (56%) opta pela automedicação quando sente irritação, comichão ou sensação de ardor, em vez de consultar um profissional de saúde. Ademais, 28% das mulheres fazem lavagens vaginais semanalmente.

4. Idade: um fator determinante na compreensão e proteção da microbiota vaginal

Também este ano, as mulheres com 60 anos ou mais são as menos informadas e as que demonstram menos conhecimento sobre a microbiota vaginal. Contudo, essas mulheres mais velhas mantêm comportamentos de proteção da sua microbiota vaginal.

- **O nível de conhecimento mantém-se significativamente mais baixo entre as mulheres mais velhas:** apenas 16% das mulheres com 60 anos ou mais sabem exatamente o que é a microbiota vaginal, em comparação com 23% da população feminina em geral.
- **Existem lacunas de conhecimento significativas em várias áreas.** Por exemplo, apenas 50% das mulheres com mais de 60 anos sabem que a vagina é autolimpante (em comparação com 57% do total das mulheres). Ainda menos mulheres sabem que o tabagismo pode afetar a microbiota vaginal (45% contra 50%). Como as mulheres de outras faixas etárias, demonstram um conhecimento mais limitado sobre a influência do tipo de parto na constituição da microbiota do recém-nascido (31% contra 37%) e sobre o potencial efeito protetor da terapia estroprogestativa na microbiota vaginal (18% contra 21%).

- Além disso, este grupo etário demonstra um menor nível de sensibilização quanto ao potencial impacto do desequilíbrio da microbiota nas IST (62% contra 67%), na fertilidade (44% contra 53%), no risco de aborto espontâneo e de complicações na gravidez (39% contra 49%) e no risco de parto prematuro (35% contra 45%).
- **No entanto, entre as mulheres com 60 anos ou mais, o conhecimento sobre alguns temas fundamentais é relativamente elevado:** 71% sabem que os antibióticos podem alterar a microbiota vaginal — um percentual superior ao registado entre as mulheres mais jovens (60% entre as mulheres com idades entre os 25 e os 34 anos); 61% reconhecem que a microbiota vaginal de cada mulher é única (contra 64% nas mulheres em geral); e 54% compreendem que a microbiota vaginal sofre alterações desde a infância até à menopausa (contra 56% nas mulheres em geral).
- **As mulheres com 60 anos ou mais afirmam ter adotado comportamentos essenciais que são benéficos para a sua microbiota vaginal.** Uma proporção mais elevada usa regularmente roupa interior de algodão (80% contra 74% no total) e evita utilizar desodorizantes nas zonas íntimas (77% contra 69%). A maioria também evita as duchas vaginais (61% contra 56% do total das mulheres).
- **Contudo, algumas práticas não são regularmente melhores do que a média:** apenas 46% utilizam uma solução de limpeza sem sabão para os cuidados íntimos várias vezes por semana (contra 44% no total), e 28% lavam o corpo várias vezes por dia — um hábito que pode perturbar o equilíbrio da microbiota vaginal (contra 25% no total).
- **No que diz respeito aos profissionais de saúde, as mulheres com 60 anos ou mais têm menos probabilidades de se lembrarem de ter recebido informações sobre a microbiota vaginal.** Apenas três em cada dez foram informadas sobre a importância de manter uma microbiota equilibrada (29% contra 40% no total), 28% sobre os comportamentos que favorecem esse equilíbrio (contra 40%) e apenas uma em cada quatro recebeu uma explicação sobre o que é a microbiota vaginal e as suas funções (25% contra 36%). Esta faixa etária também recebeu menos orientação sobre as práticas adequadas de higiene íntima (39% contra 47%) e sobre a influência dos produtos de higiene íntima na microbiota vaginal (38% contra 47%).

Mulheres jovens: embora haja ainda uma maior sensibilização sobre a microbiota vaginal, essa conscientização não se traduz de forma consistente em comportamentos favoráveis à microbiota. Ao contrário, sublinha a necessidade de transformá-la em hábitos sustentáveis e benéficos para a saúde, a fim de manter o equilíbrio da microbiota vaginal.

- As mulheres com idades entre os 25 e os 34 anos têm uma maior probabilidade (31%) de saber exatamente o que é a microbiota vaginal, em comparação com apenas 23% do total das mulheres.



- **O nível de conhecimento sobre alguns temas essenciais é relativamente elevado.** Estão mais conscientes da capacidade de autolimpeza da vagina (61% contra 57% no total) e compreendem melhor o impacto dos diferentes tipos de parto na microbiota intestinal do recém-nascido (44% contra 37%). Além disso, estas mulheres estão mais informadas sobre o impacto de uma microbiota desequilibrada na fertilidade (58% contra 53%) e sobre os riscos de aborto espontâneo ou gravidezes com complicações (53% contra 49%).
- **No entanto, ainda existem lacunas significativas:** embora a maioria saiba que a microbiota vaginal atua como uma barreira contra microrganismos patogênicos, o nível de conhecimento é inferior à média (60% contra 64%), e o mesmo percentual de mulheres compreende que os antibióticos podem perturbar a microbiota vaginal, mantendo-se, mais uma vez, abaixo da média geral (60% contra 69%).
- **Porém, as mulheres com idades entre os 25 e os 34 anos afirmam receber mais informações dos profissionais de saúde do que as mulheres de outros grupos etários.** Durante a consulta, foram mais bem informadas sobre a importância de manter uma microbiota vaginal equilibrada (48% contra 40% no total), sobre os comportamentos benéficos necessários para manter esse equilíbrio (49% contra 40%) e sobre a natureza e a função da microbiota vaginal (46% contra 36%). **Contudo, estes números mantêm-se aquém da maioria, o que indica que a formação ministrada pelos profissionais de saúde ainda é limitada.**
- Além disso, afirmam com maior frequência que os profissionais de saúde lhes deram orientações sobre práticas de higiene íntima (53% contra 47% no total), alertaram-nas sobre os efeitos dos produtos de higiene íntima (53% contra 47%) e de outros produtos de higiene, como pensos higiênicos e copos menstruais (48% contra 42%), na microbiota vaginal. **Mais uma vez, embora sejam superiores à média, estes níveis mantêm-se moderados, apenas aproximadamente metade das mulheres receberam este tipo de orientação.**
- **Apesar de uma maior sensibilização e de um acompanhamento ligeiramente mais intenso por parte dos profissionais de saúde, dois comportamentos nocivos mantêm-se mais comuns nesta faixa etária:** 36% utilizam regularmente desodorizantes ou sprays de higiene nas zonas íntimas (contra 25%), e 35% fazem duchas vaginais pelo menos uma vez por semana (contra 24%). Ademais, muitas mulheres preferem recorrer à automedicação para tratar irritações, comichões ou a sensação de ardor nas zonas íntimas, em vez de consultar um profissional de saúde (61% contra 56%).

Sobre o Biocodex Microbiota Institute

O Biocodex Microbiota Institute é um centro internacional de conhecimento dedicado à microbiota. Este Instituto educa o público leigo e os profissionais de saúde sobre a importância da microbiota nos cuidados de saúde e bem-estar.

<https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/pt>

Contacto para imprensa do Biocodex Microbiota Institute:

Olivier Valcke, Diretor do Biocodex Microbiota Institute
Comunicação Global Microbiota
+33 6 43 61 32 58

o.valcke@biocodex.com

Contacto para imprensa da Ipsos:

Etienne Mercier, **Diretor de Opinião e Saúde** – Ipsos Public Affairs
+33 6 23 05 05 17

Etienne.Mercier@ipsos.com