

SABIA QUE AOS DESEQUILÍBRIOS DA MICROBIOTA SE CHAMA DISBIOSE?

Em grego, a palavra *bios* significa "viver" e o prefixo *dis-* corresponde a "mau".

Uma mudança significativa nas proporções relativas das principais famílias microbianas.

A **disbiose** pode ser definida como uma mudança na **composição** e nas **funções** da **microbiota** de qualquer **indivíduo**.

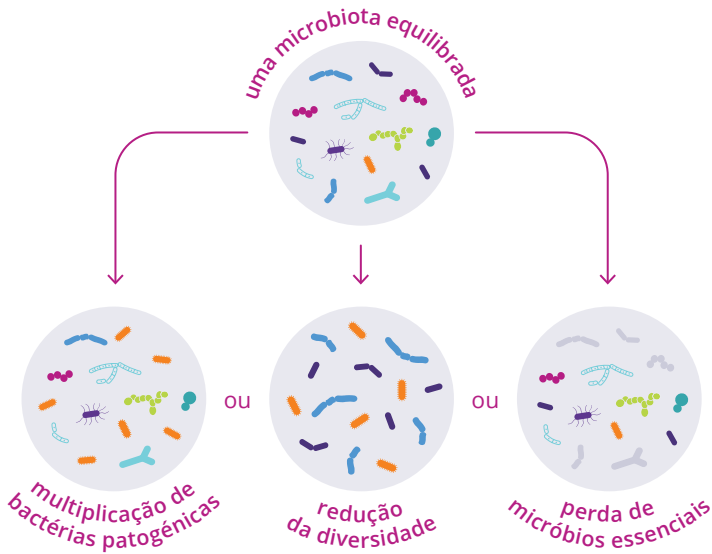
Combatem os agentes patogênicos, metabolizam e segregam moléculas e interagem com o sistema imunitário e com outros órgãos.

Comunidades microbianas que vivem num ambiente determinado do corpo.

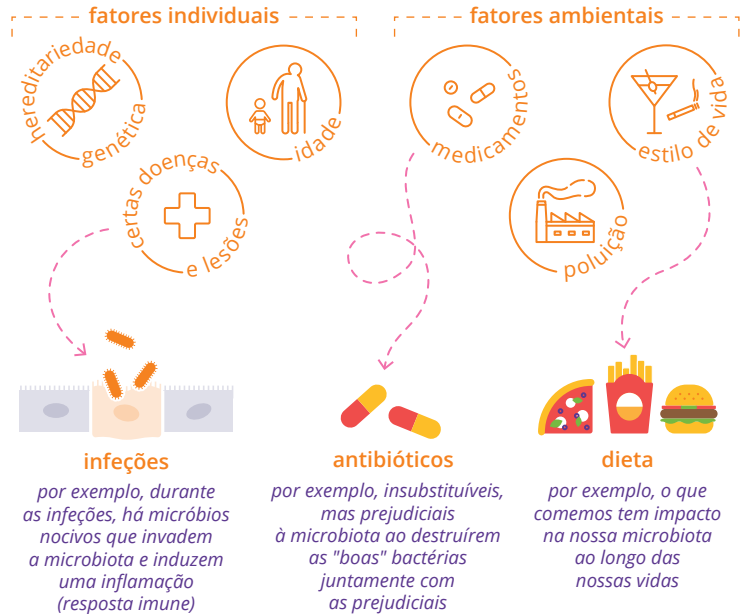
A composição da microbiota é específica para cada pessoa.

1 Como é que a disbiose afeta a microbiota?

Caso específico da microbiota intestinal



2 Quais são as principais causas de disbiose?



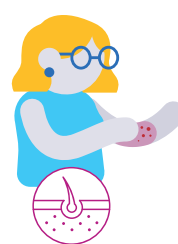
3 Quais são as repercussões para a saúde de uma microbiota desequilibrada?



distúrbios digestivos, neurodegenerativos e metabólicos associados à disbiose intestinal
diarreia associada a antibióticos, gastroenterite, doença de Alzheimer, doença de Parkinson, diabetes, obesidade, etc.



disbiose e doenças respiratórias
alergias, asma, etc.



disbiose e doenças da pele
acne, dermatite atópica, etc.



disbiose e doenças do trato urogenital
vaginose, candidíase, infecções do trato urinário, etc.



disbiose e doenças otorrinolaringológicas
cárie dentária, infecções do ouvido/sinusite, etc.

4 Como restaurar uma microbiota desequilibrada?



prebióticos



probióticos



alimentos fermentados



dieta saudável



Transplante de Microbiota Fecal (FMT)
para a microbiota intestinal, em casos de infecção por *Clostridioides difficile*



outros transplantes de microbiota
estão a ser estudados outros com caráter experimental, para as microbiotas vaginal e cutânea