



Comunicado de imprensa

27 de junho de 2023

## 1.a edição do Observatório Internacional de Microbiotas por Biocodex Microbiota Institute e Ipsos

### As microbiotas, essenciais para a saúde, mas pouco conhecidas no mundo

A microbiota é composta por mil milhões de microrganismos (bactérias, vírus, fungos...) que vivem em simbiose com o nosso organismo. Temos uma microbiota intestinal, assim como uma microbiota da pele, uma microbiota oral, pulmonar, uma microbiota urinária, vaginal, ... Estas microbiotas desempenham um papel essencial para a nossa saúde. Mas o que sabem atualmente os nossos cidadãos sobre o papel da microbiota? O que conhecem quanto aos comportamentos a ter para cuidar das suas microbiotas? Sofrem atualmente de problemas de saúde que associam às suas microbiotas? Que papel desempenham atualmente os profissionais de saúde na informação aos pacientes? É para responder a estas questões que o Biocodex Microbiota Institute confiou à Ipsos a tarefa de levar a cabo uma grande investigação internacional junto de cerca de 6500 pessoas em 7 países (França, Espanha, Portugal, Estados Unidos, Brasil, México e China): o Observatório Internacional de Microbiotas. **Esta investigação exclusiva revela um desconhecimento global do papel das microbiotas para a saúde e destaca a função fulcral dos profissionais de saúde para uma boa compreensão.** Os resultados foram apresentados no dia 27 de junho de 2023, por ocasião do Dia Mundial do Microbioma.

**Um baixo nível de conhecimento quanto ao papel das microbiotas para a saúde...**

- **Apenas 1 em 5 pessoas afirmou conhecer o significado exato do termo microbiota (21 %).** A microbiota intestinal é a mais conhecida com 53 % dos inquiridos que conhecem o termo, mas apenas 24 % declaram saber exatamente o que é. As outras microbiotas são muito mais desconhecidas, na seguinte ordem, a microbiota vaginal (45 % dos entrevistados conhecem o termo, mas apenas 18 % têm um conhecimento exato), a microbiota oral (43 % conhecem o nome, mas apenas 17 % sabem o que é) ou ainda a microbiota da pele (40 % conhecem o termo, mas apenas 15 % sabem o que é).
- 3 em cada 4 entrevistados têm consciência de que um risco de desequilíbrio das microbiotas pode ter consequências importantes para a saúde (75 %). 74 % das pessoas entrevistadas afirmam que a nossa alimentação tem consequências importantes para o equilíbrio da nossa microbiota e 72 % que a microbiota tem um papel relevante nos mecanismos de defesa imunitária.
- **Mais de 1 em cada 3 pessoas não tem consciência de que os antibióticos têm impacto nas microbiotas (34 %).** A grande maioria dos entrevistados desconhece que determinadas doenças não digestivas, como a doença de Parkinson, a doença de Alzheimer ou ainda o autismo podem estar relacionadas com as microbiotas (75 %).

### ... e uma tímida consciencialização quanto aos “bons” comportamentos a adotar para cuidar das microbiotas

- Sabem que é necessário ter uma alimentação equilibrada (84 %), praticar atividade física (76 %) e evitar fumar (72 %) para manter uma boa saúde, pelo que deduzem que os seus comportamentos têm um impacto favorável nas microbiotas.
- **Por outro lado, quando se trata de comportamentos mais específicos, o nível de conhecimento desce bastante:** apenas 1 em cada 3 pessoas sabe que seria preferível não se lavar duas vezes por dia para preservar a microbiota cutânea (35 %). Menos de 1 em cada 2 mulheres sabe que deve evitar os duches vaginais, uma vez que são prejudiciais para a microbiota (42 %).
- Mais de 1 em cada 2 pessoas declara atualmente ter adotado comportamentos na sua vida quotidiana para preservar o equilíbrio das suas microbiotas (57 %).
- **Esta tomada de consciência deve ser reconhecida, mesmo que também tenha de ser relativizada.** Em primeiro lugar, porque apenas 1 em cada 7 indivíduos afirma que faz “muito” (15 %), o restante, na sua maioria, afirma que faz apenas “um pouco” (42 %). Depois, porque 43 % dos inquiridos afirmam não ter adotado

qualquer comportamento específico. Os resultados do Observatório Internacional das Microbiotas demonstram que resta pouco a fazer neste campo.

## **A microbiota explicada pelos profissionais de saúde: a chave do sucesso para adotar bons comportamentos!**

- **Apenas 1 em cada 3 pessoas afirma que já tomou conhecimento do que é a microbiota e para que serve (37 %) através do seu médico.** Menos de 1 em cada 2 pacientes declara que o seu médico já lhe explicou os bons comportamentos de forma a manter uma microbiota equilibrada (44 %, mas apenas 19 % foi informado mais de uma vez).
- A informação disponibilizada pelos médicos aquando da prescrição de antibióticos ilustra bem o quanto isso ainda é insuficiente. Menos de 1 em cada 2 pacientes afirma ter sido informado pelo seu médico sobre o riscos de eventuais distúrbios digestivos relacionados com a tomada de antibióticos (41 %). Apenas 1 em cada 3 declara ter recebido do seu profissional de saúde informações a indicar que tomar antibióticos pode ser consequências negativas no equilíbrio das suas microbiotas (33 %).
- **Por outro lado, desde o momento em que um paciente recebeu as informações e de forma recorrente sobre o assunto, a sua relação com a microbiota muda bastante.** Mais de 9 em cada 10 pessoas (95 %), que receberam informações do seu profissional de saúde, adotaram posteriormente um comportamento para manter uma microbiota equilibrada em comparação com 57 % das pessoas que não foram informadas.

## **Idosos menos informados, por isso, são mais vulneráveis!**

- **Ainda que se encontrem numa idade em que os problemas de saúde associados ao envelhecimento vão, para muitos deles, estar cada vez mais presentes, os idosos (pessoas com idade igual ou superior a 60 anos) são os que menos sabem precisamente o que é a microbiota intestinal (20 % , -4 pontos em relação ao total).**
- São também os que menos adotaram comportamentos para manter a sua microbiota equilibrada (apenas 50 % em comparação com 57 % do total).
- Aqui, novamente, perante esta discrepância, os médicos têm um papel essencial a desempenhar para que os idosos mudem o seu comportamento. No entanto, são

assuntos sobre os quais pouco falam. Apenas 1 em cada 3 idosos já foi informado pelo seu médico sobre os bons comportamentos a adotar para preservar um bom equilíbrio da sua microbiota (32 % em comparação com 58 % para 25-34 anos). 1 em cada 4 afirma já ter sido informado sobre o que é a microbiota (26 % em comparação com 50 % para 25-34 anos). É urgente mudar a situação.

Conhecimento, comportamentos, papel dos profissionais de saúde... O Observatório divulga os contrastes acentuados entre países. Encontre todos os resultados por país no site do Biocodex Microbiota Institute: <https://international-microbiota-observatory.com>

Para **Murielle Escalmel, Diretora do Biocodex Microbiota Institute**

*“ Este observatório, o primeiro do tipo, fornece-nos abundantes lições sobre o conhecimento, os comportamentos, mas também as expectativas das populações mundiais sobre as microbiotas humanas. Devemos também recordar o papel fundamental desempenhado pelos profissionais de saúde na sensibilização para os bons comportamentos para cuidar das microbiotas. A investigação revela que, a partir do momento em que o paciente recebe as informações do seu profissional de saúde, a sua relação com a microbiota muda. Ou melhor, serão desencadeados comportamentos mais virtuosos. Por conseguinte, é necessário reforçar o acompanhamento dos profissionais de saúde para que a microbiota seja parte integrante do tratamento de pacientes. ”*

## Sobre o Biocodex Microbiota Institute

O Biocodex Microbiota Institute é um centro internacional de conhecimento que visa promover uma saúde melhor através da divulgação de conhecimentos sobre a microbiota humana. Para o fazer, dirige-se aos profissionais de saúde e ao público em geral, no sentido de os consciencializar para o papel fundamental desse órgão ainda pouco conhecido.

[www.biocodexmicrobiotainstitute.com/pt](http://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/pt)



### **Contacto de imprensa Biocodex Microbiota Institute**

Olivier Valcke, Relações públicas e responsável editorial

+33 6 43 61 32 58

→ [o.valcke@biocodex.com](mailto:o.valcke@biocodex.com)

### **Contacto de imprensa Ipsos:**

Etienne Mercier, Diretor do polo de opinião e saúde – Ipsos

+33 6 23 05 05 17

→ [etienne.mercier@ipsos.com](mailto:etienne.mercier@ipsos.com)