



International Microbiota Observatory

Observatório Internacional
de Microbiotas

Resultados do estudo por país

Brasil

China

México



— **Portugal**

Espanha

Estados Unidos

França

A large, light-colored rectangular area on the left side of the slide, containing a dense, overlapping pattern of various bacterial and fungal shapes, including rods, cocci, and branching structures, rendered in a light gray or off-white color against a white background.

Métodos

Métodos

Este inquérito internacional foi realizado online em **7 países**, de 21 de março até 7 de abril de 2023. **6500 pessoas** foram entrevistadas nos 7 países, em amostras representativas da população com idade superior a 18 anos em cada país:

-  Estados Unidos da América (n=1000)
-  Brasil (n=1000)
-  México (n=1000)
-  França (n=1000)
-  Portugal (n=500)
-  Espanha (n=1000)
-  China (n=1000)

Uma seleção automática do Painel Ipsos assegurou amostras representativas em cada país (sexo, idade, situação laboral e região do país) com base no método de quotas.

Comentários



**TODOS OS
PAÍSES**
(n=6500)

= Resposta média de todos os 7 países.

Foram calculadas diferenças significativas vs. Todos os países



= Foco em resultados detalhados de acordo com diferentes critérios, tais como o sexo ou a idade.

-  Diferenças significativas vs. média dos países - superior
-  Diferenças significativas vs. média dos países - inferior

= Estas indicações mostram resultados que são estatisticamente diferentes (acima ou abaixo) da média de todos os inquiridos.



Todos os resultados são apresentados em %.

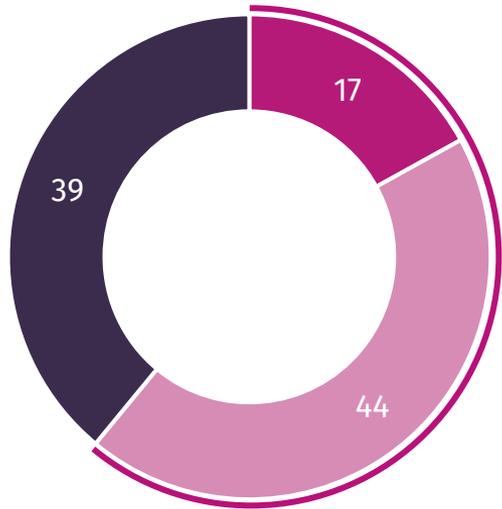


**Uma questão de
“palavras”: uma
insuficiente
compreensão dos termos
utilizados para falar
sobre a microbiota.**



Embora 6 em cada 10 pessoas já tenham ouvido falar de microbioma, menos de 2/10 sabem precisamente o que é.

Pergunta 2. Já ouviu falar de “microbioma”?
Base: Todos os inquiridos



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

61% já ouviram falar do termo microbioma

TODOS OS PAÍSES

64%



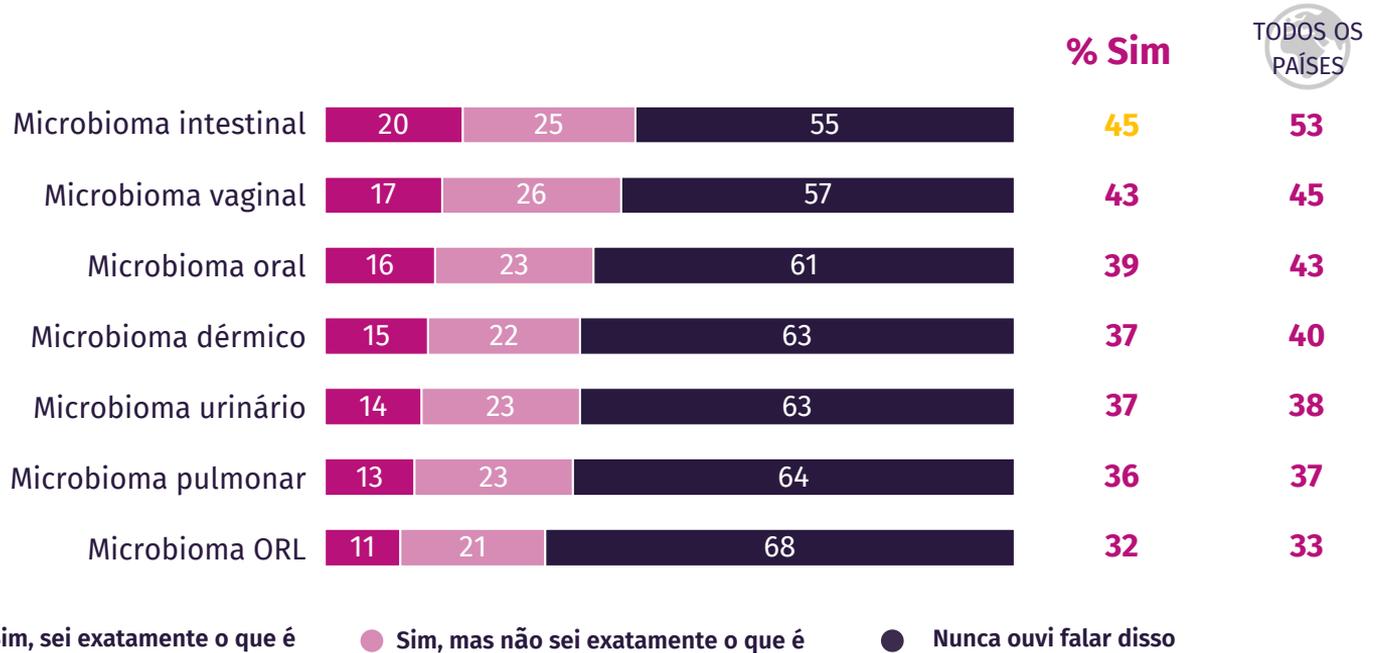
- Diferenças significativas vs. total - superior
- Diferenças significativas vs. total - inferior



Pouco se sabe precisamente sobre os diferentes tipos de microbiomas. Ao contrário de outros países, menos de metade dos portugueses conhece o microbioma intestinal.



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



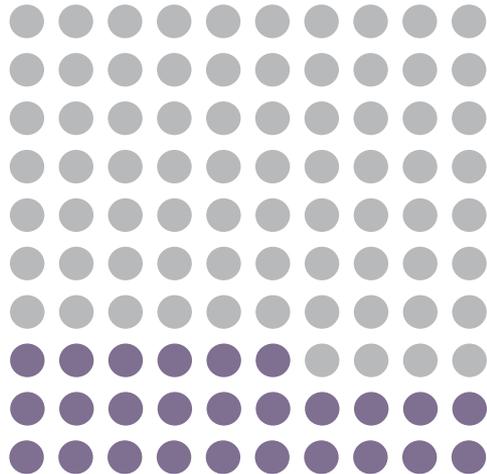
● Sim, sei exatamente o que é ● Sim, mas não sei exatamente o que é ● Nunca ouvi falar disso



O conhecimento sobre a diversidade de microbiomas é semelhante em todos os grupos etários.



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



26% já ouviram falar de cada microbioma: microbioma intestinal, vaginal, dérmico, pulmonar, urinário, oral e ORL

TODOS OS PAÍSES

26%



Mas apenas **7%** conhecem precisamente todos eles

TODOS OS PAÍSES

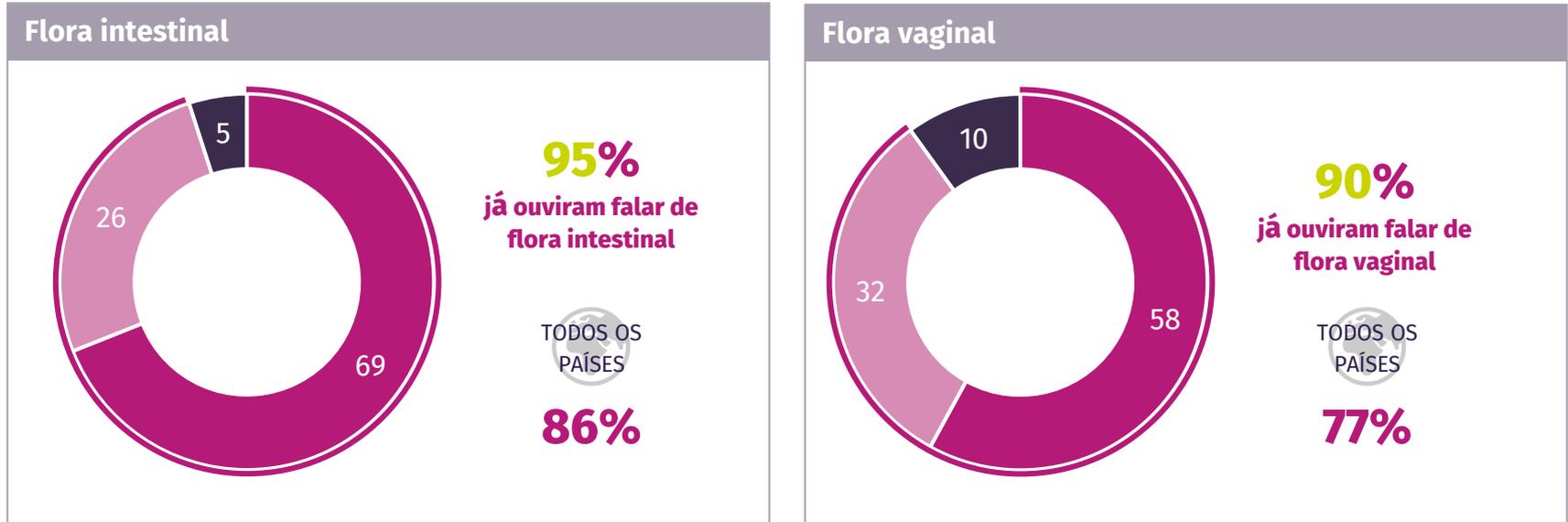
5%



Os portugueses parecem possuir mais conhecimento do termo “flora” em vez de “microbioma” e este nível de conhecimento é superior ao dos outros países.



Pergunta 2bis. E já ouviu falar destes termos?
Base: Todos os inquiridos



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

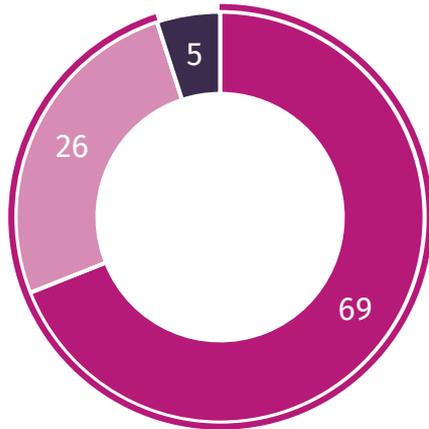


Homens e pessoas com menos de 34 anos possuem menos conhecimentos exatos sobre a flora intestinal, mas o termo é conhecido pela maioria das pessoas em quase todos os grupos etários.



Pergunta 2bis. E já ouviu falar destes termos?
Base: Todos os inquiridos

Flora intestinal

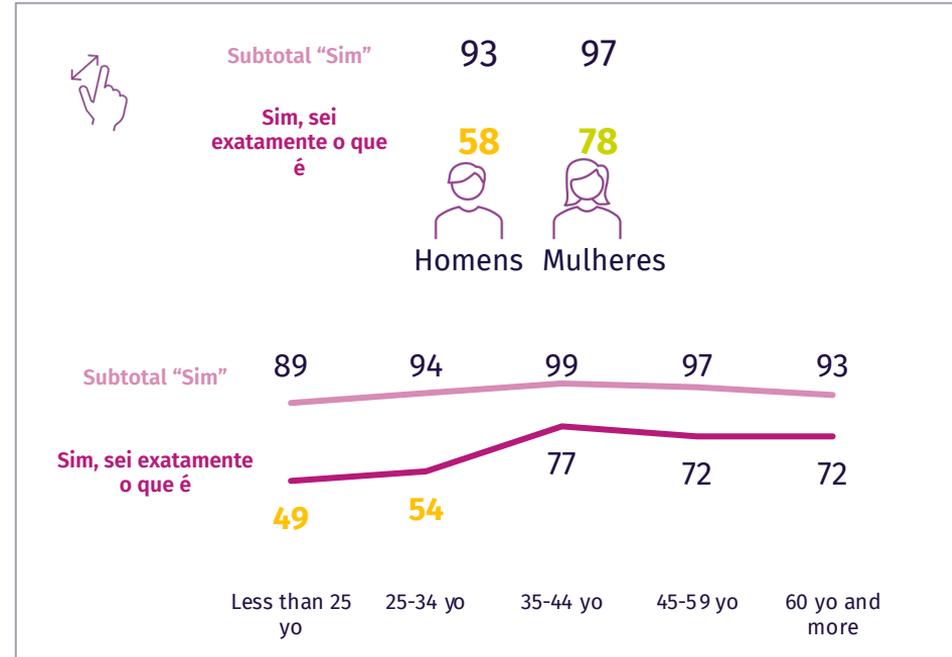


95%
já ouviram falar de flora intestinal

TODOS OS PAÍSES

86%

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



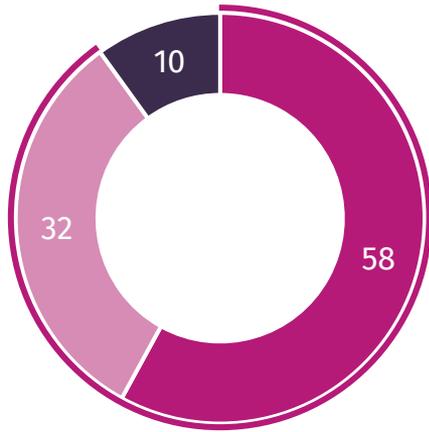


As mulheres também possuem mais conhecimentos sobre a flora vaginal.



Pergunta 2bis. E já ouviu falar destes termos?
Base: Todos os inquiridos

Flora vaginal

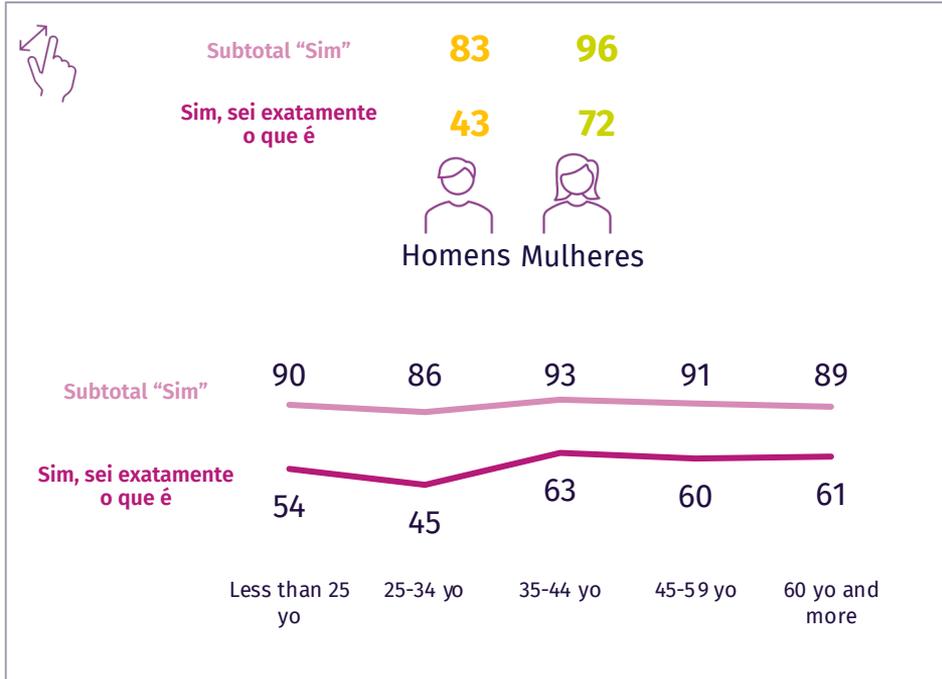


90%
já ouviram falar de
flora vaginal

TODOS OS
PAÍSES

77%

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





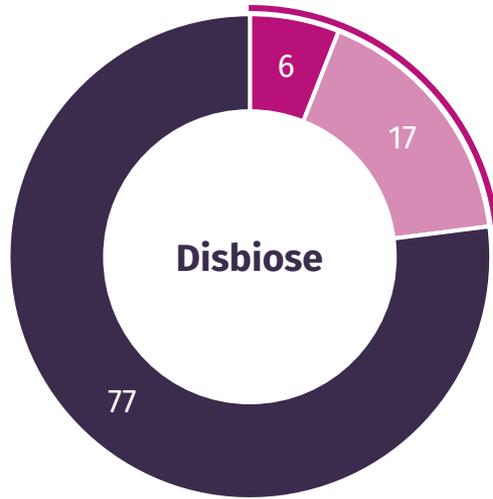
Embora o conhecimento sobre as causas e consequências de um microbioma desequilibrado seja insuficiente, algumas informações essenciais são conhecidas da maioria das pessoas



Disbiose está longe de ser um termo comum para os portugueses: menos de ¼ já ouviu falar do termo.



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



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

23% já ouviram falar do termo "disbiose"

TODOS OS PAÍSES
28%



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

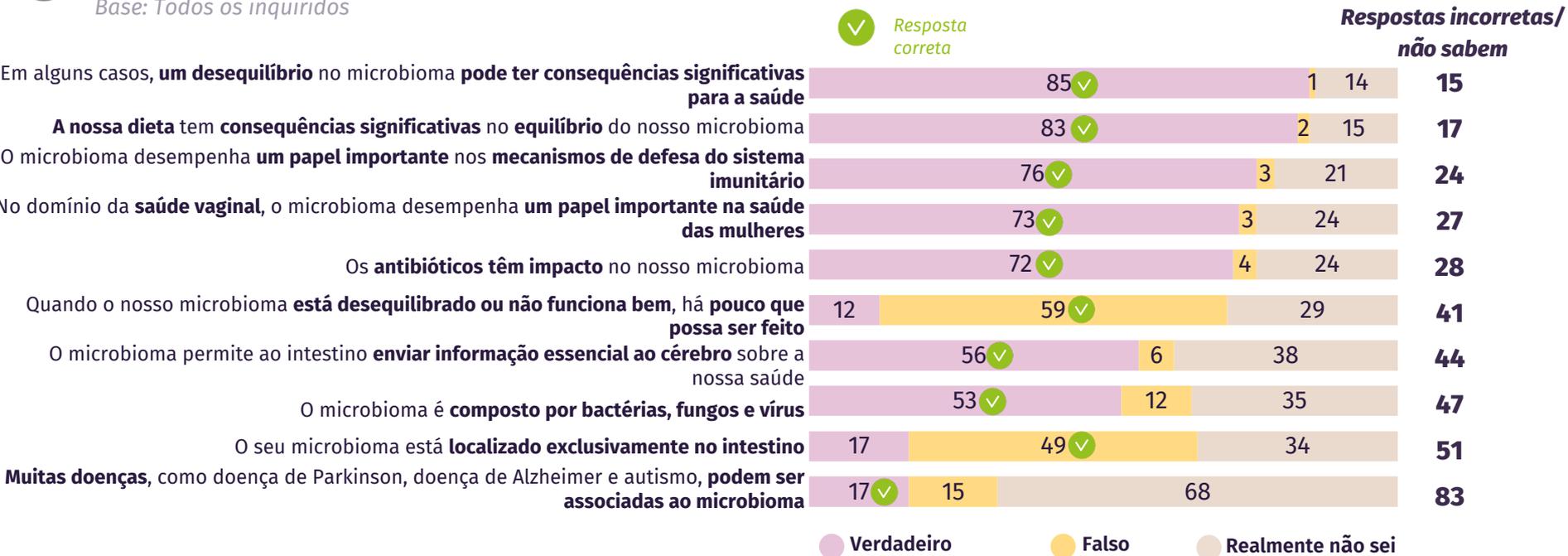


O conhecimento sobre o microbioma é moderado, mas a maioria das pessoas sabe que o seu desequilíbrio é perigoso para a saúde e que a nossa dieta tem consequências no microbioma.



Pergunta 4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não souber ao certo qual é a resposta, responda Realmente não sei.

Base: Todos os inquiridos



Definição apresentada aos inquiridos antes desta pergunta: No passado, o termo utilizado mais frequentemente era “flora”, este termo passou a chamar-se “microbioma”.



Contudo, o nível de conhecimento sobre o microbioma parece globalmente mais alto em Portugal do que nos outros países.

Pergunta 4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não souber ao certo qual é a resposta, responda Realmente não sei. /Base: Todos os inquiridos

% de respostas corretas	Total	TODOS OS PAÍSES
Em alguns casos, um desequilíbrio no microbioma pode ter consequências significativas para a saúde	85	75
A nossa dieta tem consequências significativas no equilíbrio do nosso microbioma	83	74
O microbioma desempenha um papel importante nos mecanismos de defesa do sistema imunitário	76	72
No domínio da saúde vaginal , o microbioma desempenha um papel importante na saúde das mulheres	73	66
Os antibióticos têm impacto no nosso microbioma	72	66
Quando o nosso microbioma está desequilibrado ou não funciona bem , há pouco que possa ser feito	59	53
O microbioma permite ao intestino enviar informação essencial ao cérebro sobre a nossa saúde	56	53
O microbioma é composto por bactérias, fungos e vírus	53	54
O seu microbioma está localizado exclusivamente no intestino	49	45
Muitas doenças , como doença de Parkinson, doença de Alzheimer e autismo, podem ser associadas ao microbioma	17	25

● Diferenças significativas vs. Todos os países - superior

● Diferenças significativas vs. Todos os países - inferior



As pessoas com mais de 60 anos possuem melhores conhecimentos sobre o microbioma.



Pergunta 4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não souber ao certo qual é a resposta, responda Realmente não sei.

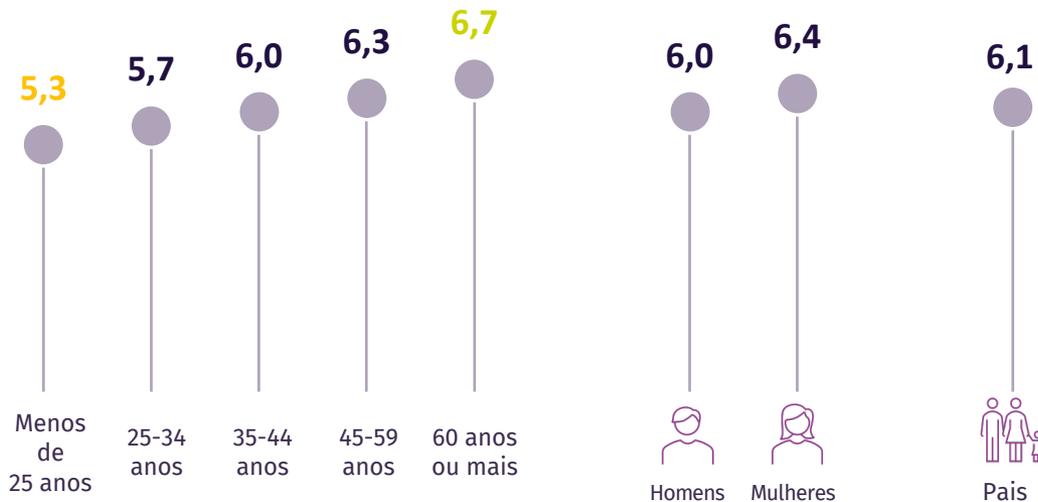
Base: Todos os inquiridos

TODOS OS PAÍSES

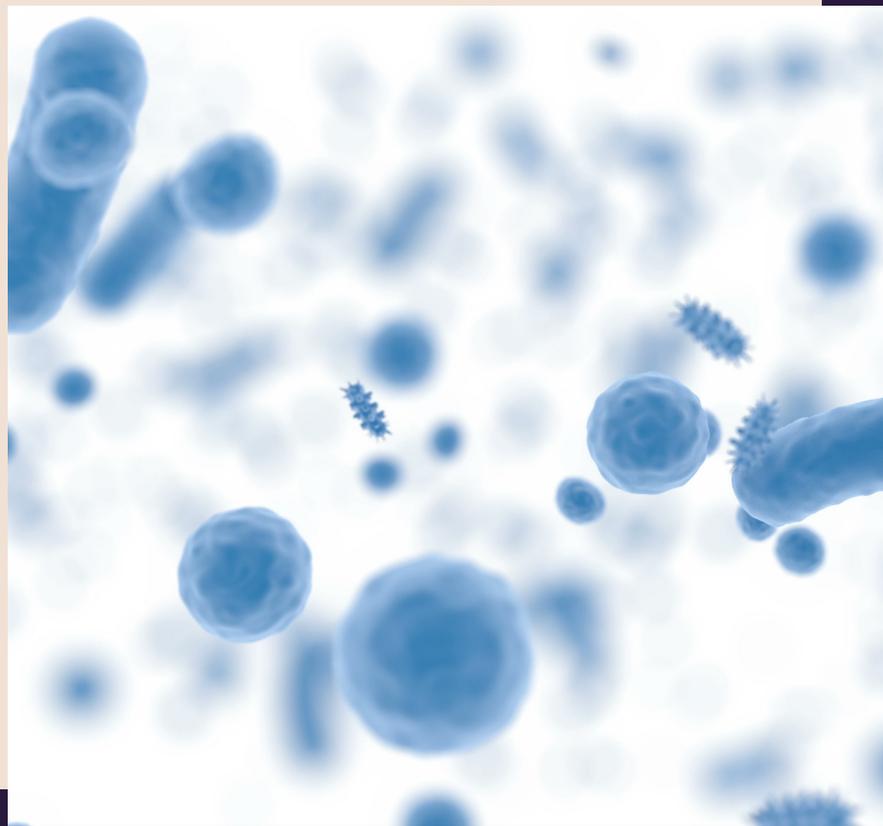
5,8

6,2/10

Número de respostas corretas em média



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



Texto apresentado aos inquiridos:

O microbioma (ou flora microbiana) é um grupo de microrganismos, tais como bactérias, vírus, fungos e arqueobactérias, que vivem em simbiose no nosso corpo, principalmente no nosso aparelho digestivo, mas também na pele, pulmões, ouvidos, boca e vagina. O microbioma tem muitas consequências para a nossa saúde, uma vez que cumpre funções essenciais, como a digestão dos alimentos, a síntese de vitaminas e a estimulação do nosso sistema imunitário.

Um microbioma equilibrado é igualmente importante para prevenir determinadas doenças, como alergias, obesidade e doenças inflamatórias intestinais crónicas.

Estudos recentes também sugerem que o microbioma pode ter impacto na nossa saúde mental e comportamento, influenciando o nosso humor, cognição e motivação.



3

**Uma grande falta de
informação dos
comportamentos e
soluções a serem
implementados para
manter um microbioma
equilibrado**

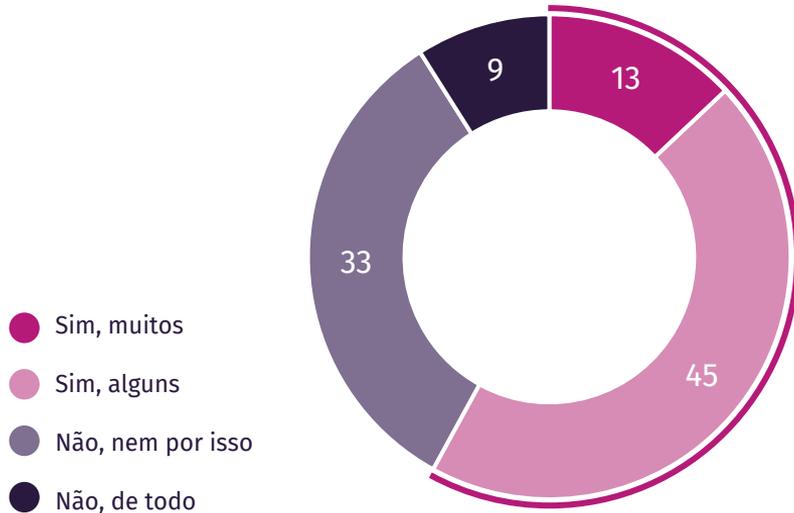


Uma pequena maioria adotou comportamentos específicos para manter o microbioma equilibrado e a funcionar da melhor maneira possível.



Pergunta 10. E na sua vida diária, adotou comportamentos específicos para manter o seu microbioma equilibrado e a funcionar da melhor maneira possível?

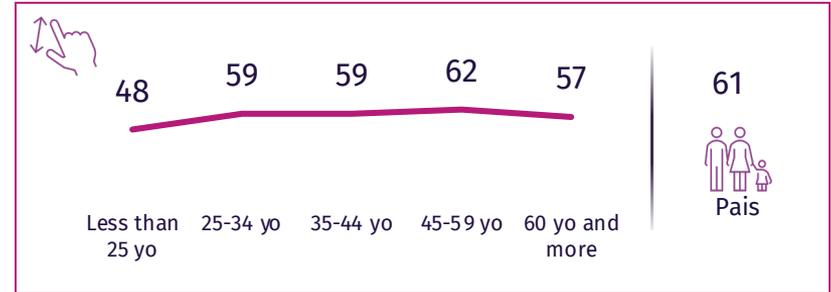
Base: Todos os inquiridos



58% já adotaram comportamentos específicos

TODOS OS PAÍSES

57%



Diferenças significativas vs. total - superior



Diferenças significativas vs. total - inferior

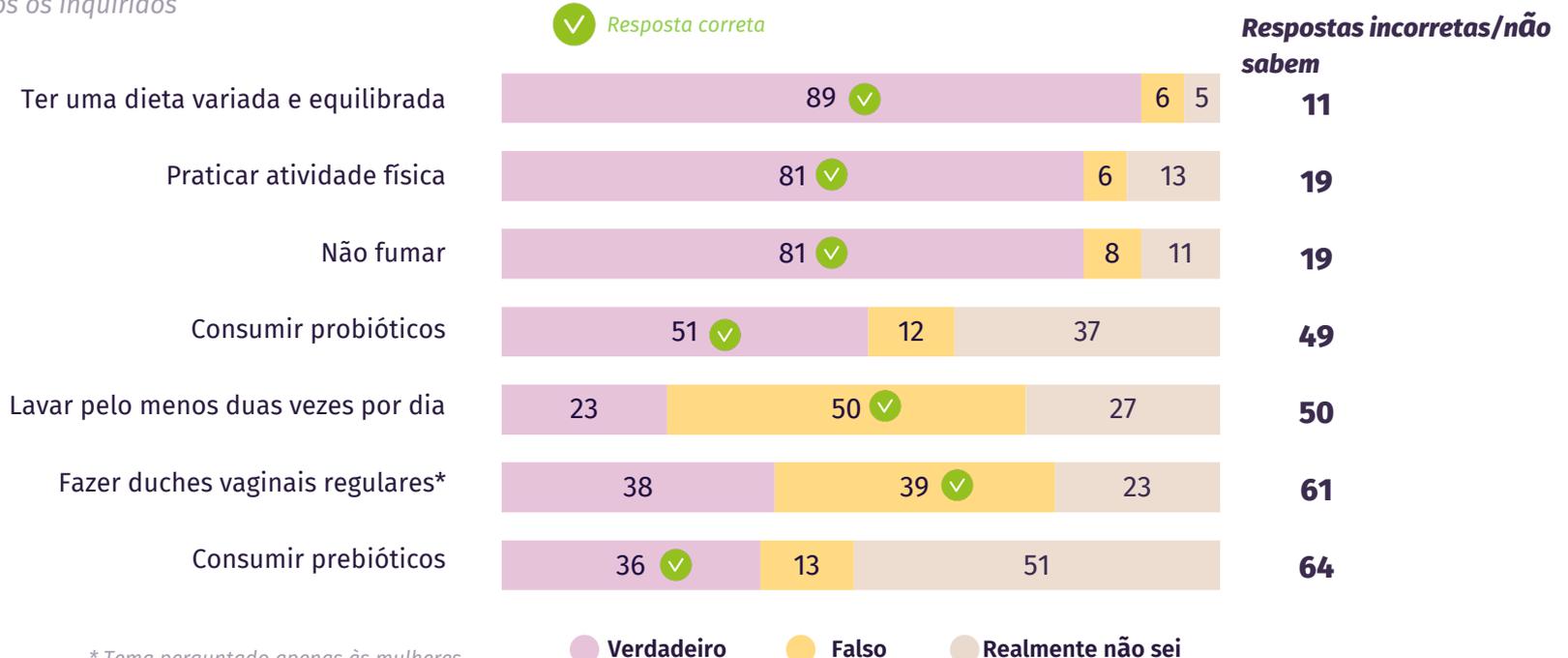


À exceção dos comportamentos saudáveis “padrão”, aqueles relacionados com a higiene e os prebióticos não estão bem identificados.



Pergunta 11. Com base nos seus conhecimentos, entre os seguintes comportamentos, quais são aqueles que têm um efeito positivo no equilíbrio e no correto funcionamento do seu microbioma?

Base: Todos os inquiridos



* Tema perguntado apenas às mulheres (n=244)



Quando comparado com outros países, Portugal parece ter menos conhecimento dos benefícios dos probióticos e dos prebióticos para o seu microbioma.

Pergunta 11. Com base nos seus conhecimentos, entre os seguintes comportamentos, quais são aqueles que têm um efeito positivo no equilíbrio e no correto funcionamento do seu microbioma? Base: Todos os inquiridos

% de respostas corretas	Total	TODOS OS PAÍSES
Ter uma dieta variada e equilibrada	89	84
Praticar atividade física	81	76
Não fumar	81	72
Consumir probióticos	51	62
Lavar pelo menos duas vezes por dia	50	35
Fazer duches vaginais regulares*	39	42
Consumir prebióticos	36	51

* Tema perguntado apenas às mulheres
(n=244)

● Diferenças significativas vs. Todos os países - superior

● Diferenças significativas vs. Todos os países - inferior



As mulheres parecem ter mais conhecimento dos comportamentos corretos a adotar para saúde do seu microbioma.



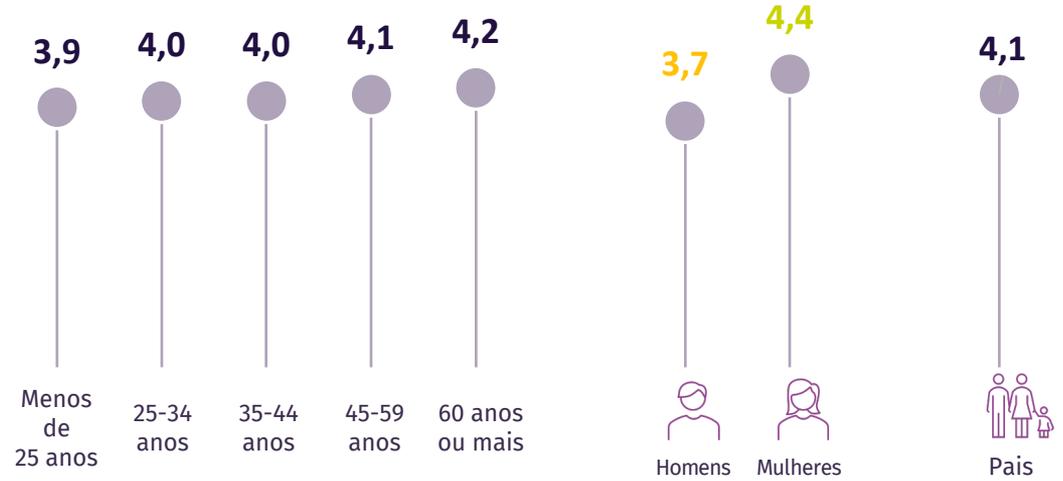
Pergunta 11. Com base nos seus conhecimentos, entre os seguintes comportamentos, quais são aqueles que têm um efeito positivo no equilíbrio e no correto funcionamento do seu microbioma? Base: Todos os inquiridos

TODOS OS PAÍSES

4,0



Número de respostas corretas em média



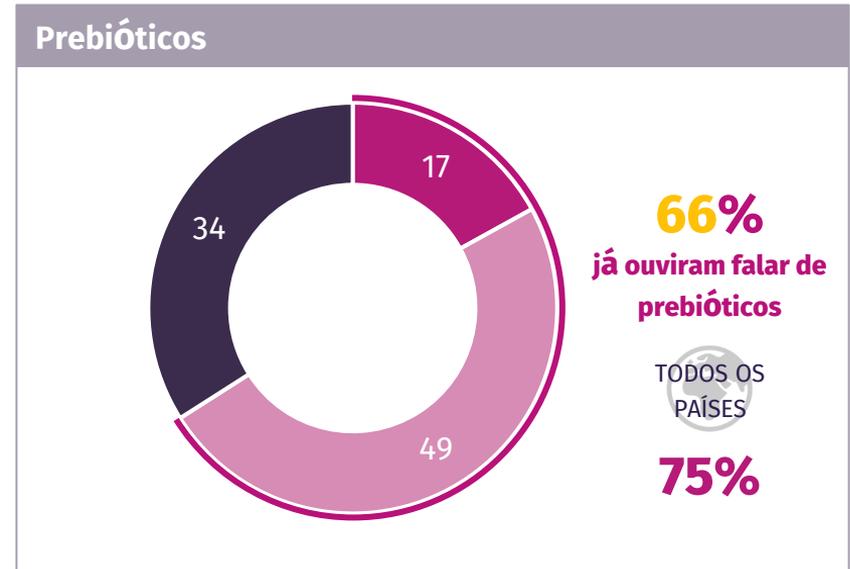
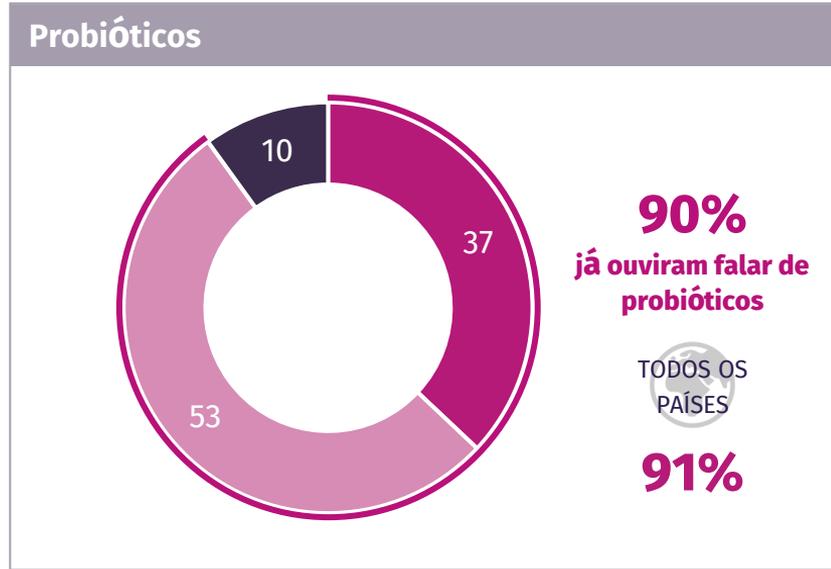
- Diferenças significativas vs. total - superior
- Diferenças significativas vs. total - inferior



Os probióticos parecem ser mais familiares às pessoas em comparação com os prebióticos, mas metade das pessoas não tem noção, ou uma noção insuficiente, do que são exatamente.



Pergunta 2bis. E já ouviu falar destes termos?
Base: Todos os inquiridos



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

● Diferenças significativas vs. Todos os países - superior

● Diferenças significativas vs. Todos os países - inferior

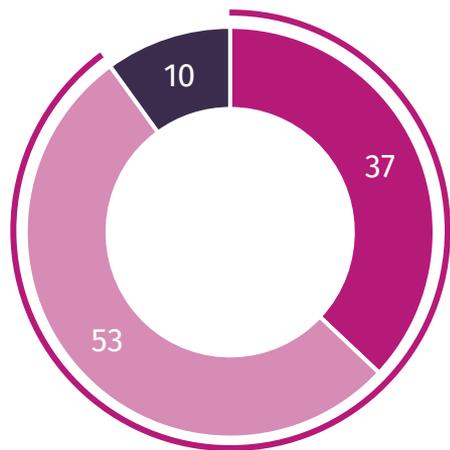


Novamente, as mulheres sabem mais exatamente o que são probióticos.



Pergunta 2bis. E já ouviu falar destes termos?
Base: Todos os inquiridos

Probióticos



90%
já ouviram falar de probióticos

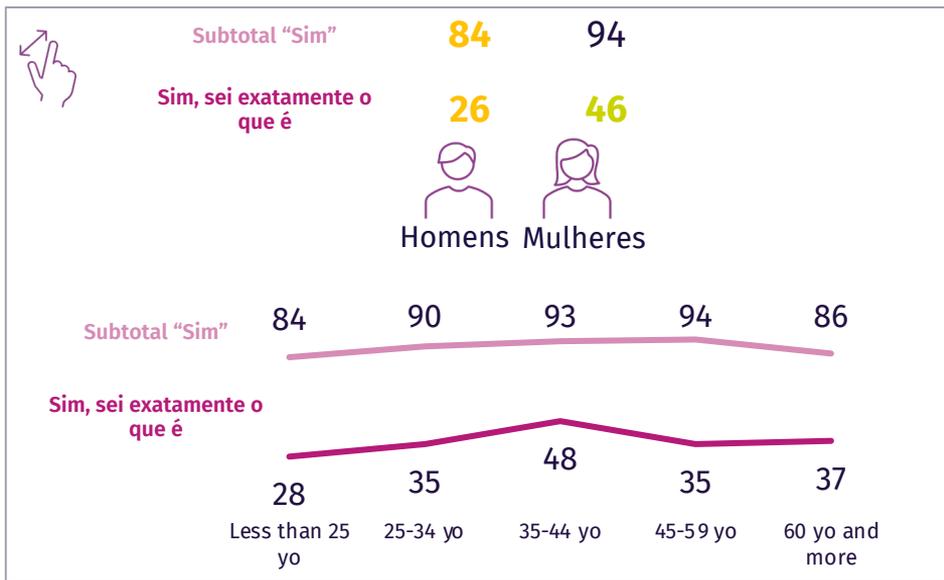


91%

● Sim, sei exatamente o que é

● Sim, mas não sei exatamente o que é

● Não, nunca ouvi falar disso



● Diferenças significativas vs. Todos os países - superior

● Diferenças significativas vs. Todos os países - inferior

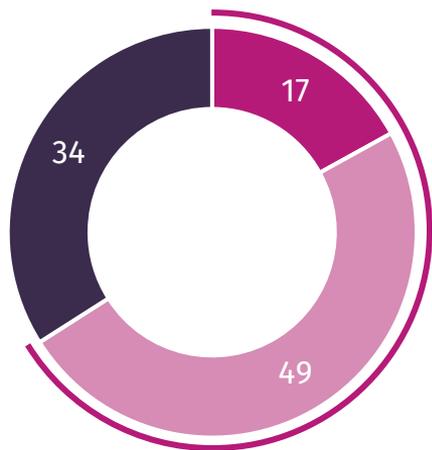


O conhecimento de prebióticos permanece inferior ao dos outros países e varia pouco de acordo com a idade.



Pergunta 2bis. E já ouviu falar destes termos?
Base: Todos os inquiridos

Prebióticos



66%
já ouviram falar de prebióticos



75%



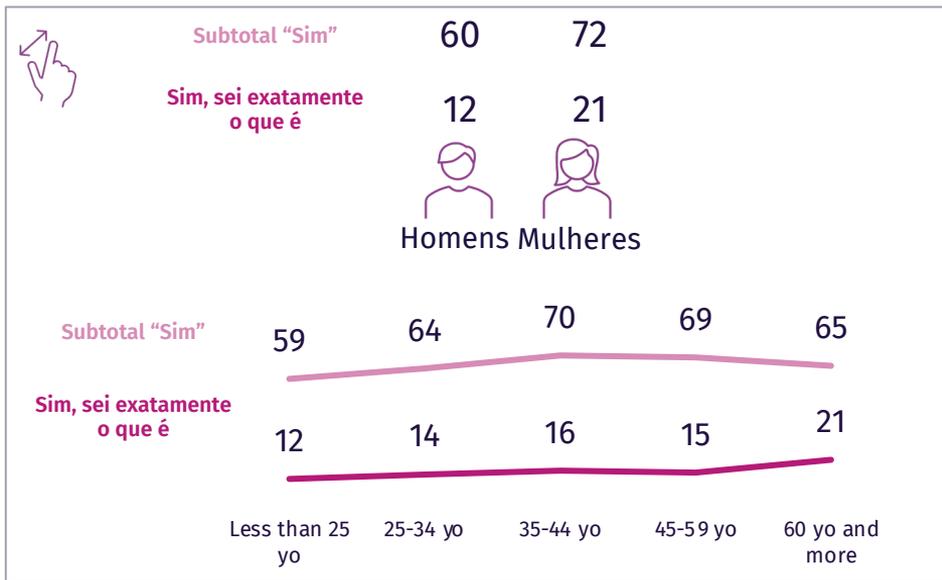
Sim, sei exatamente o que é



Sim, mas não sei exatamente o que é



Não, nunca ouvi falar disso



Diferenças significativas vs. Todos os países - superior

Diferenças significativas vs. Todos os países - inferior



Embora muitas pessoas afirmem ter problemas relacionados com o bem-estar que podem estar associados a desequilíbrios da microbiota

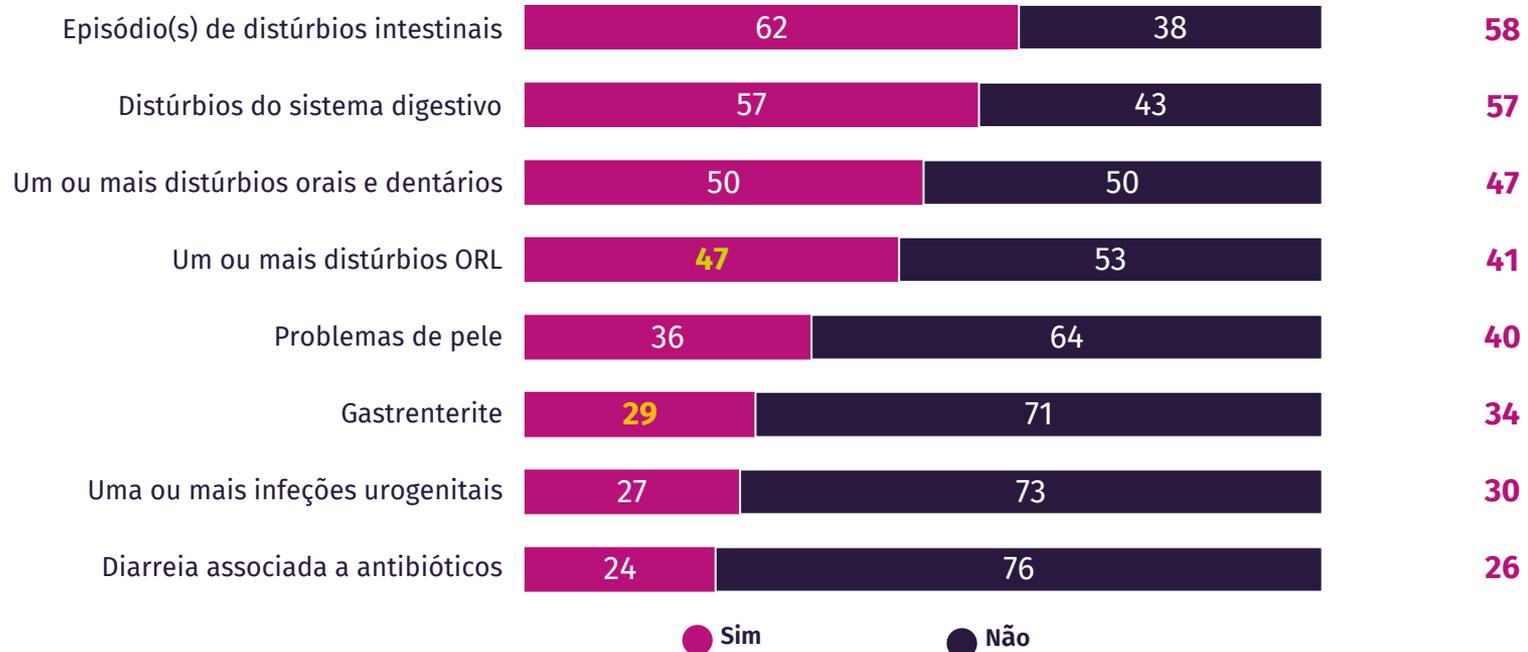


Nos últimos 5 anos, mais de 1 em cada 2 pessoas teve episódios de distúrbios intestinais e do sistema digestivo.



Pergunta 11a. Nos últimos 5 anos, já teve algum dos seguintes problemas?
Base: Todos os inquiridos

TODOS OS
PAÍSES



● Sim

● Não

● Diferenças significativas vs. Todos os países - superior

● Diferenças significativas vs. Todos os países - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos - juin 2023

International
Microbiota
Observatory

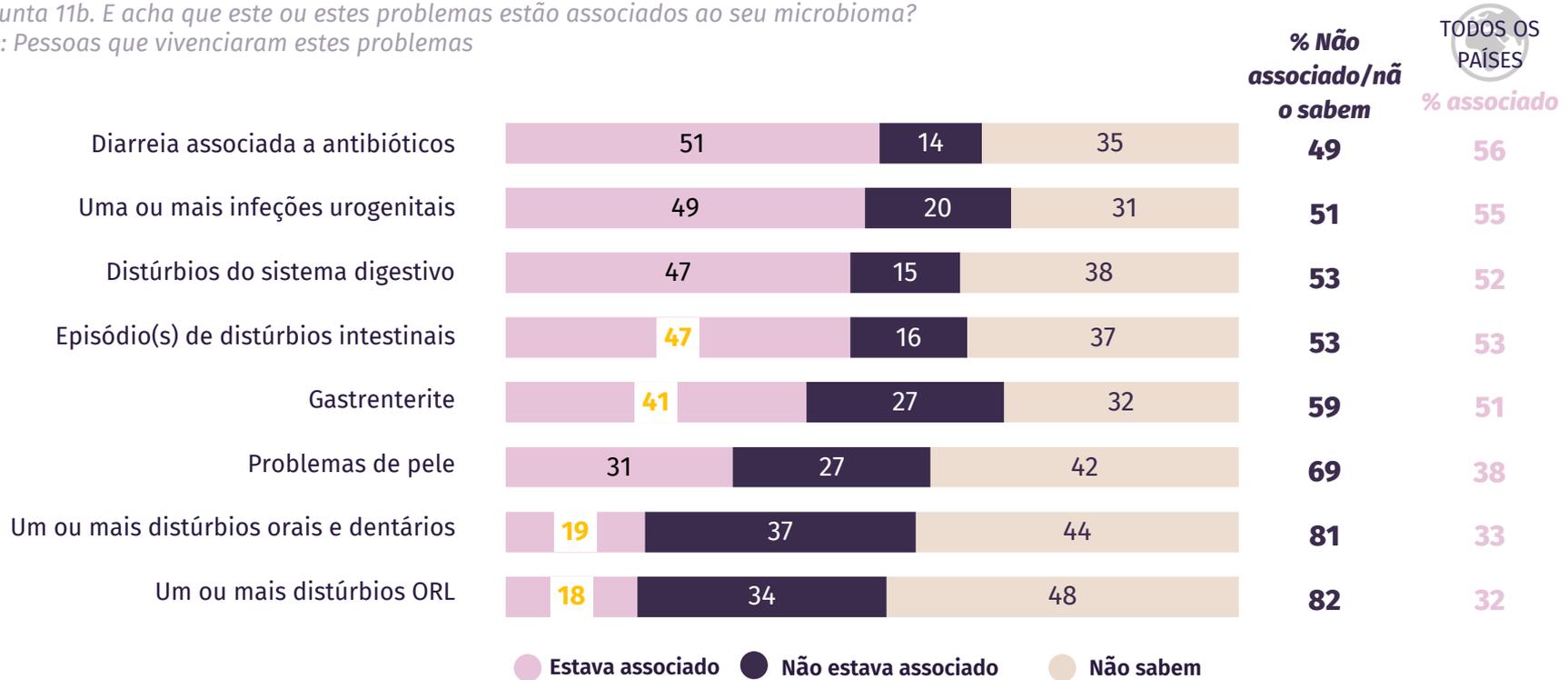
Ipsos



De um modo global, os portugueses parecem associar menos os problemas de saúde que tiveram ao seu microbioma.

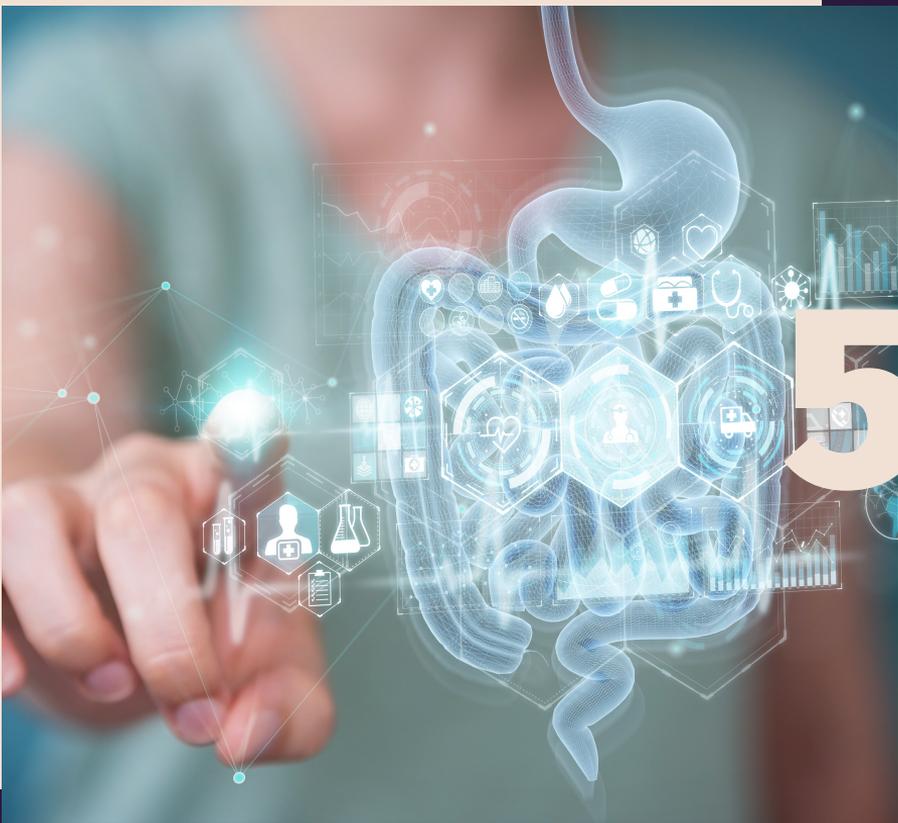


Pergunta 11b. E acha que este ou estes problemas estão associados ao seu microbioma?
Base: Pessoas que vivenciaram estes problemas



● Diferenças significativas vs. Todos os países - superior

● Diferenças significativas vs. Todos os países - inferior



Os profissionais de saúde são essenciais para ensinar os doentes a tornarem-se atores da saúde da sua própria microbiota



No que diz respeito ao microbioma, uma pequena percentagem de profissionais de saúde intervêm junto dos seus pacientes.



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

Base: Todos os inquiridos

Apenas **13%** receberam **TODAS ESTAS INFORMAÇÕES**, pelo menos, uma vez
2% receberam **todas estas informações** várias vezes

% Sim



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



Os portugueses recebem menos informações e conselhos dos seus profissionais de saúde sobre o microbioma, em comparação com os outros países.

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

% Sim

	Total	TODOS OS PAÍSES
% Receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES, pelo menos, uma vez	13	19
% Receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES, <u>várias vezes</u>	2	4
Educá-lo sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma	36	42
Explicar o comportamento adequado a adotar com vista a manter um bom equilíbrio no seu microbioma tanto quanto possível	35	44
Prescrever probióticos ou prebióticos	32	46
Explicar-lhe o que é o microbioma e qual é a sua finalidade	26	37
Sugerir exames ao seu microbioma intestinal	22	30

● Diferenças significativas vs. Todos os países - superior

● Diferenças significativas vs. Todos os países - inferior



Parece que os profissionais de saúde prescrevem mais probióticos e prebióticos a pais e pessoas com 25-34 anos de idade. Por outro lado, menos de 1 em cada 4 pessoas com mais de 60 anos recebeu uma prescrição.

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



% Sim

	Total base n=500	Menos de 25 anos n=47	25-34 anos n=69	35-44 anos n=88	45-59 anos n=133	60 anos ou mais n=163	Homens n=256	Mulheres n=244	Pais n=170
Educá-lo sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma	36	40	39	36	43	29	36	37	40
Explicar o comportamento adequado a adotar com vista a manter um bom equilíbrio no seu microbioma tanto quanto possível	35	41	40	38	36	29	37	33	41
Prescrever probióticos ou prebióticos	32	46	50	31	31	23	32	33	41
Explicar-lhe o que é o microbioma e qual é a sua finalidade	26	27	36	25	27	23	29	24	29
Sugerir exames ao seu microbioma intestinal	22	16	27	18	22	26	27	18	24



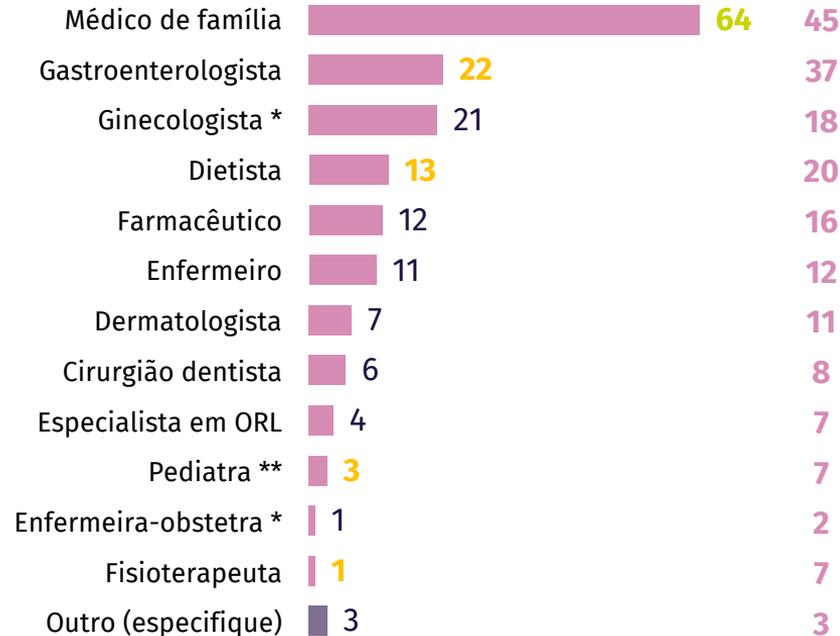


Os médicos de família são os profissionais de saúde que mais transmitiram informações sobre o microbioma. Os gastroenterologistas surgem em segundo lugar, mas de forma menos significativa.



Pergunta 6. E que profissionais de saúde prestaram estes esclarecimentos?
Base: Indivíduos que receberam esclarecimentos dos profissionais de saúde (n=260)

TODOS OS
PAÍSES



* Tema apresentado às mulheres

** Tema apresentado aos pais

● Diferenças significativas vs. Todos os países - superior

● Diferenças significativas vs. Todos os países - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos - juin 2023



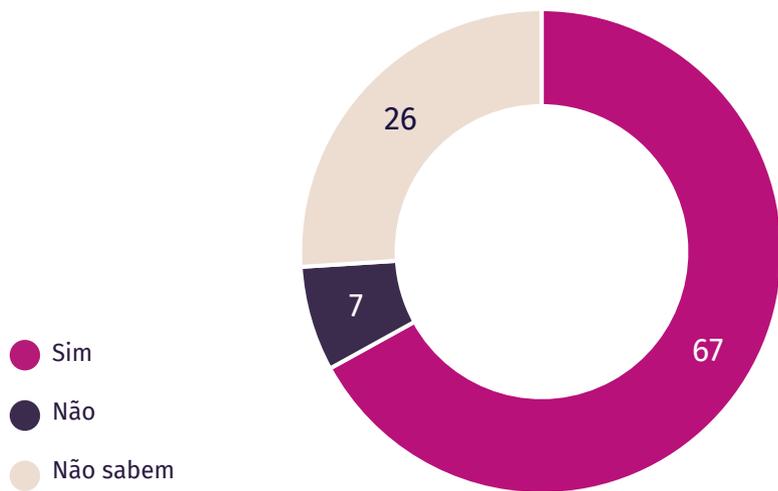


2/3 das pessoas gostaria de fazer exames ao seu microbioma intestinal. Pessoas com menos de 25 anos parecem as menos interessadas em fazê-lo.



Pergunta 5bis. No seu caso, acha que é útil fazer exames ao seu microbioma intestinal?

Base: Todos os inquiridos



- Sim
- Não
- Não sabem

67% acham que é útil fazer exames ao microbioma intestinal

TODOS OS PAÍSES

63%



Diferenças significativas vs. total - superior



Diferenças significativas vs. total - inferior



Durante tratamentos com antibióticos, poucos receberam informações e conselhos, sobretudo quanto às consequências negativas que os antibióticos poderiam ter no equilíbrio do seu microbioma.



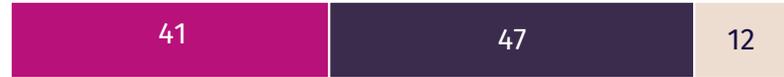
Pergunta 7. Da última vez que um médico lhe prescreveu antibióticos, fez alguma das ações seguintes?
Base: Todos os inquiridos

Apenas **18%** receberam **TODAS ESTAS INFORMAÇÕES** dos seus profissionais de saúde

TODOS OS PAÍSES

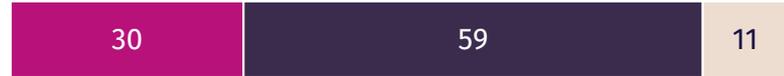
% Sim

Falou-lhe sobre os distúrbios digestivos associados à toma de antibióticos



41

Deu-lhe conselhos sobre limitar tanto quanto possível as consequências negativas da toma de antibióticos no seu microbioma



34

Disse-lhe que tomar antibióticos pode ter consequências negativas no equilíbrio do seu microbioma



33

● Sim

● Não

● Não aplicável



Pessoas com 25-34 anos de idade afirmam ter recebido mais conselhos sobre como limitar as consequências negativas resultantes da ingestão de antibióticos.



Pergunta 7. Da última vez que um médico lhe prescreveu antibióticos, fez alguma das ações seguintes? / Base: Todos os inquiridos

% Sim

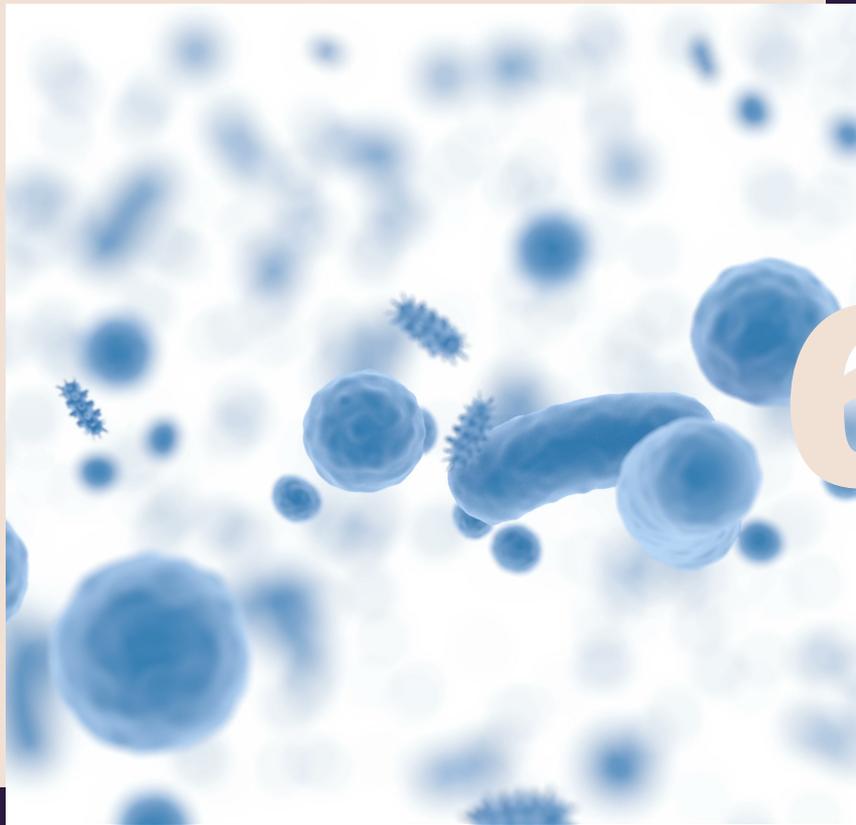
	Total base n=500	Menos de 25 anos n=47	25-34 anos n=69	35-44 anos n=88	45-59 anos n=133	60 anos ou mais n=163	Pais n=170
% RECEBERAM TODAS ESTAS INFORMAÇÕES DOS SEUS PROFISSIONAIS DE SAÚDE	18	8	21	20	17	20	16
Falou-lhe sobre os distúrbios digestivos associados à toma de antibióticos	41	46	42	42	42	39	38
Deu-lhe conselhos sobre limitar tanto quanto possível as consequências negativas da toma de antibióticos no seu microbioma	30	20	43	29	29	29	30
Disse-lhe que tomar antibióticos pode ter consequências negativas no equilíbrio do seu microbioma	27	17	33	32	24	28	25



Diferenças significativas vs. total - superior



Diferenças significativas vs. total - inferior



Foco no microbioma vulvovaginal

Nas perguntas seguintes, iremos discutir o microbioma vulvovaginal, também conhecido como flora vaginal ou microbioma vaginal.

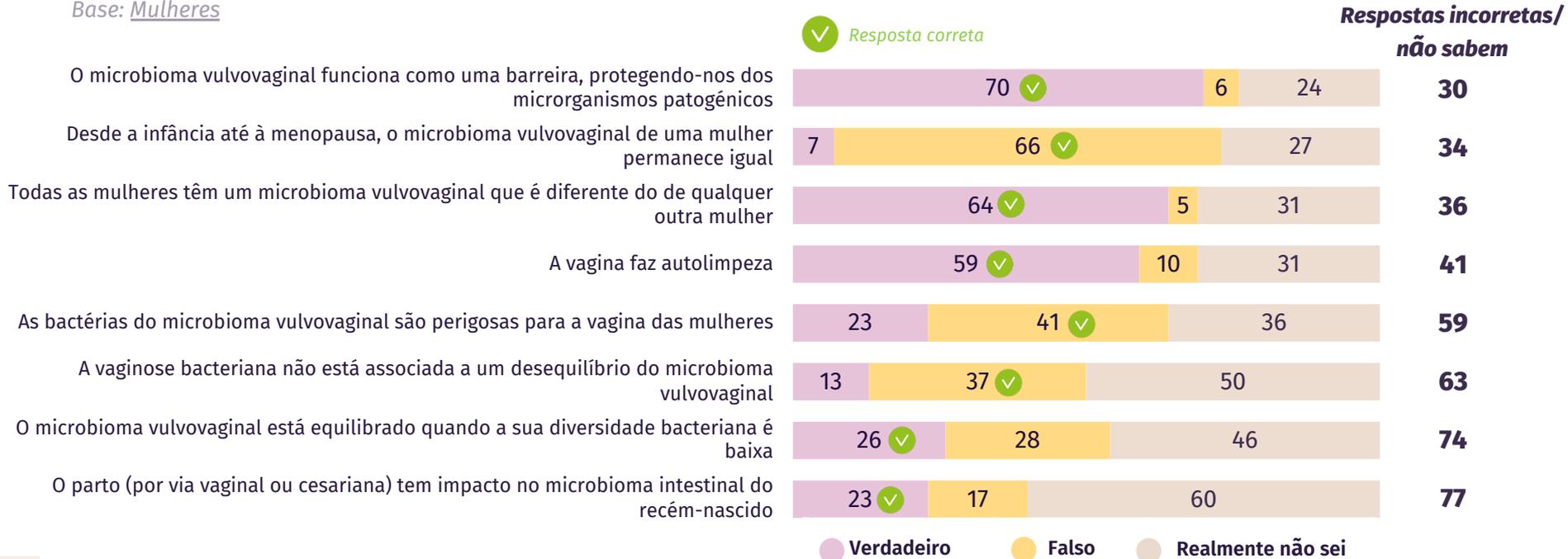


Quando se fala em microbioma vulvovaginal, o conhecimento parece ser limitado.



Pergunta 13. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não souber ao certo qual é a resposta, responda Realmente não sei.

Base: Mulheres





As mulheres portuguesas possuem mais conhecimentos do que nos outros países de que o microbioma vulvovaginal evolui durante a vida e que faz autolimpeza.

Pergunta 13. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não souber ao certo qual é a resposta, responda Realmente não sei.

Base: Mulheres

% de respostas corretas	Total	TODOS OS PAÍSES
O microbioma vulvovaginal funciona como uma barreira, protegendo-nos dos microrganismos patogénicos	70	67
Desde a infância até à menopausa, o microbioma vulvovaginal de uma mulher permanece igual	66	52
Todas as mulheres têm um microbioma vulvovaginal que é diferente do de qualquer outra mulher	64	60
A vagina faz autolimpeza	59	52
As bactérias do microbioma vulvovaginal são perigosas para a vagina das mulheres	41	37
A vaginose bacteriana não está associada a um desequilíbrio do microbioma vulvovaginal	37	35
O microbioma vulvovaginal está equilibrado quando a sua diversidade bacteriana é baixa	26	27
O parto (por via vaginal ou cesariana) tem impacto no microbioma intestinal do recém-nascido	23	30



O nível de conhecimento sobre o microbioma vulvovaginal permanece baixo, mas mais alto do que nos outros países.



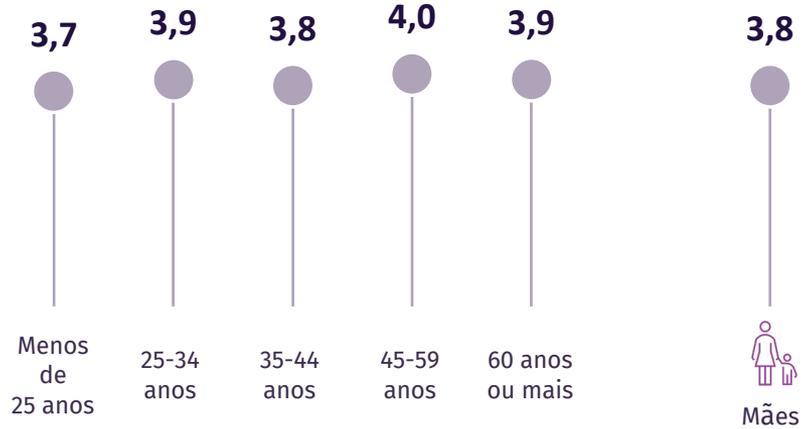
Pergunta 13. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não souber ao certo qual é a resposta, responda Realmente não sei.
Base: Mulheres

TODOS OS PAÍSES

3,6



Número de respostas corretas em média



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



Não são observadas diferenças no conhecimento do microbioma vulvovaginal de acordo com a idade das mulheres.

Pergunta 13. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não souber ao certo qual é a resposta, responda Realmente não sei.

Base: Mulheres

% de respostas corretas	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais
	base n=244	n=28	n=26	n=48	n=60	n=82
O microbioma vulvovaginal funciona como uma barreira, protegendo-nos dos microrganismos patogénicos	70	53	67	67	69	80
Desde a infância até à menopausa, o microbioma vulvovaginal de uma mulher permanece igual	66	55	53	68	72	66
Todas as mulheres têm um microbioma vulvovaginal que é diferente do de qualquer outra mulher	64	62	67	70	58	67
A vagina faz autolimpeza	59	70	65	51	64	56
As bactérias do microbioma vulvovaginal são perigosas para a vagina das mulheres	41	38	43	42	44	37
A vaginose bacteriana não está associada a um desequilíbrio do microbioma vulvovaginal	37	32	32	33	48	35
O microbioma vulvovaginal está equilibrado quando a sua diversidade bacteriana é baixa	26	31	25	23	24	29
O parto (por via vaginal ou cesariana) tem impacto no microbioma intestinal do recém-nascido	23	23	37	26	20	19

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior



Muito poucas mulheres receberam informações ou conselhos dos seus profissionais de saúde sobre o microbioma.



Pergunta 14. O profissional de saúde que acompanha a sua saúde ginecológica falou consigo sobre o seguinte?
Base: Mulheres

15% receberam **TODAS ESTAS INFORMAÇÕES**, pelo menos, uma vez
4% receberam **todas estas informações várias vezes**

% Sim

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



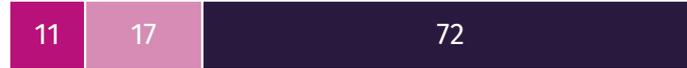
42

Educá-lo sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma vulvovaginal



37

Explicar-lhe o que é o microbioma vulvovaginal e qual é a sua finalidade



28

Sugerir exames ao seu microbioma vulvovaginal



23

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



É menos provável que as mulheres portuguesas tenham recebido informações e conselhos dos seus profissionais de saúde, em comparação com as outras mulheres.

Pergunta 14. O profissional de saúde que acompanha a sua saúde ginecológica falou consigo sobre o seguinte?
Base: Mulheres

% Sim

	Total	TODOS OS PAÍSES
% Receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES, pelo menos, uma vez	15	22
Explicar os comportamentos adequados a adotar com vista a manter um bom equilíbrio no seu microbioma vulvovaginal tanto quanto possível	42	42
Educá-lo sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma vulvovaginal	37	40
Explicar-lhe o que é o microbioma vulvovaginal e qual é a sua finalidade	28	35
Sugerir exames ao seu microbioma vulvovaginal	23	31



Uma vez mais, não foram observadas diferenças de acordo com a idade das mulheres.



Pergunta 14. O profissional de saúde que acompanha a sua saúde ginecológica falou consigo sobre o seguinte?
Base: Mulheres

% Sim

	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais
base	n=244	n=28	n=26	n=48	n=60	n=82
% Receberam TODAS AS INFORMAÇÕES, pelo menos, uma vez	15	20	19	12	14	14
Explicar os comportamentos adequados a adotar com vista a manter um bom equilíbrio no seu microbioma vulvovaginal tanto quanto possível	42	43	47	36	41	43
Educá-lo sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma vulvovaginal	37	52	46	36	28	36
Explicar-lhe o que é o microbioma vulvovaginal e qual é a sua finalidade	28	28	30	23	29	29
Sugerir exames ao seu microbioma vulvovaginal	23	23	29	24	23	20

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos - juin 2023



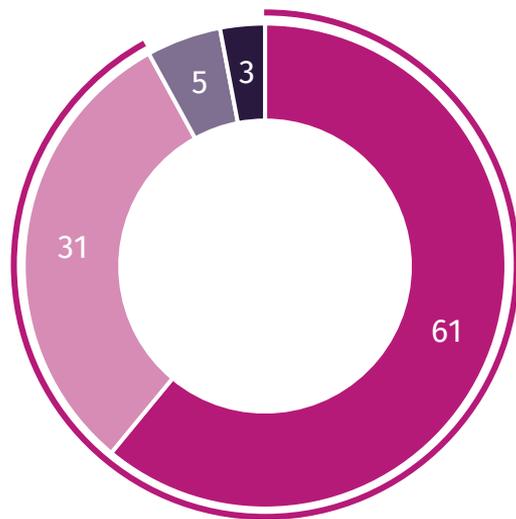


Mais de 9 em cada 10 mulheres gostaria de ter mais informações sobre a importância do microbioma vulvovaginal e o respetivo impacto na saúde.



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

Base: Mulheres

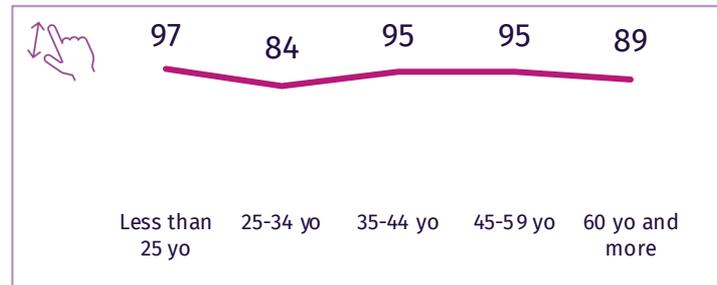


- Sim, absolutamente
- Sim, um pouco
- Não, nem por isso
- Não, de todo

92% gostariam de ter mais informações sobre a importância do microbioma vulvovaginal e o respetivo impacto na saúde



86%



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

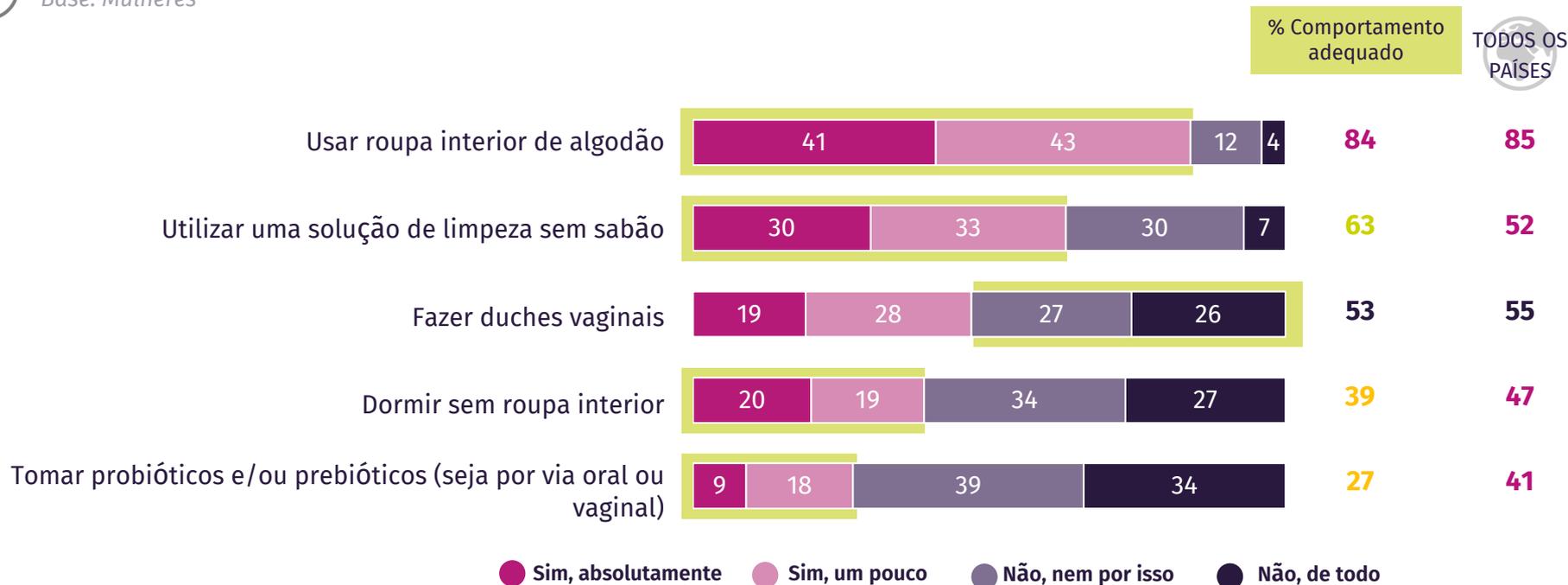


Detalhadamente, uma proporção moderada de mulheres adotou comportamentos específicos para proteger a saúde do seu microbioma vulvovaginal. Apenas 1/4 toma probióticos e/ou prebióticos.



Pergunta 16. Na sua vida diária, adota regularmente os seguintes comportamentos?

Base: Mulheres



● Diferenças significativas vs. Todos os países - superior

● Diferenças significativas vs. Todos os países - inferior



É menos provável que as mulheres com 35-44 anos adotem comportamentos adequados em relação ao seu microbioma vulvovaginal.



Pergunta 16. Na sua vida diária, adota regularmente os seguintes comportamentos?

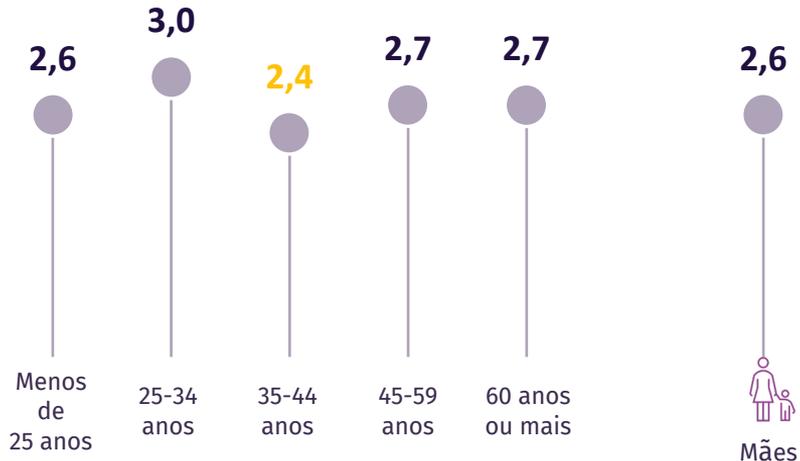
Base: Mulheres



TODOS OS PAÍSES

2,8

2,7/5



Número de comportamentos adequados adotados em média

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



As mulheres com 35-44 anos de idade dormem menos sem roupa interior e tomam menos probióticos e/ou prebióticos.



Pergunta 16. Na sua vida diária, adota regularmente os seguintes comportamentos?
Base: Mulheres

% Comportamento adequado	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais
	base n=244	n=28	n=26	n=48	n=60	n=82
Usar roupa interior de algodão	84	78	90	88	83	81
Utilizar uma solução de limpeza sem sabão	63	70	64	63	66	59
Fazer duches vaginais	53	34	44	58	61	52
Dormir sem roupa interior	39	59	54	20	32	44
Tomar probióticos e/ou prebióticos (seja por via oral ou vaginal)	27	15	45	12	24	36

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

A large, light gray graphic on the left side of the slide, consisting of a dense, overlapping network of stylized, branching, and interconnected shapes that resemble a complex microbiome or a network diagram. The shapes are irregular and organic, filling a rectangular area.

Resultados principais



Aprendizagens com os resultados de Portugal



Portugal

Conhecimento sobre microbioma e respetiva diversidade	
Sabem exatamente o que é “microbioma”	17%
“Conhecimento” subtotal	61%
Conhecimento subtotal do microbioma intestinal	45%
Conhecimento subtotal de todo o microbioma	26%

Nível de conhecimento sobre a microbiota	
Média de respostas corretas	6,2/10

Nível de conhecimento sobre as soluções que podem manter a microbiota equilibrada	
Sabem exatamente o que são probióticos	37%
Sabem exatamente o que são prebióticos	17%

Adoção e identificação dos comportamentos adequados para manter uma microbiota equilibrada	
Adotaram comportamentos específicos	58%
Número de comportamentos identificados para preservar a microbiota	4,1/7

Nível de informação fornecida pelos profissionais de saúde	
Receberam, no mínimo, uma parte da informação, pelo menos, uma vez	51%

Aprendizagens fundamentais

A designação “microbioma” não é de todo conhecida em Portugal, o termo “flora” é definitivamente uma palavra mais popular, especialmente a que está relacionada com o intestino.

Por outro lado, assim que leram a definição a explicar que flora é a palavra anteriormente utilizada para microbioma, demonstram alguns conhecimentos mais aprofundados em comparação com outros países. É mais provável que conheçam a função e as consequências de uma microbiota desequilibrada.

Também é mais provável que saibam que podem ser tomadas determinadas medidas para manter uma microbiota equilibrada, no entanto, não são muito bons a identificar os comportamentos que ajudam o microbioma.

Além disso, as soluções, como os probióticos ou os prebióticos, não surgem como algo bastante comum para os portugueses: a maioria ouviu falar dos mesmos, mas apenas uma minoria sabe precisamente o que significam e implicam.

No entanto, esta falta de conhecimento está também relacionada com a escassa informação que receberam dos seus profissionais de saúde: apenas metade recebeu estas informações do seu médico.



ANEXOS

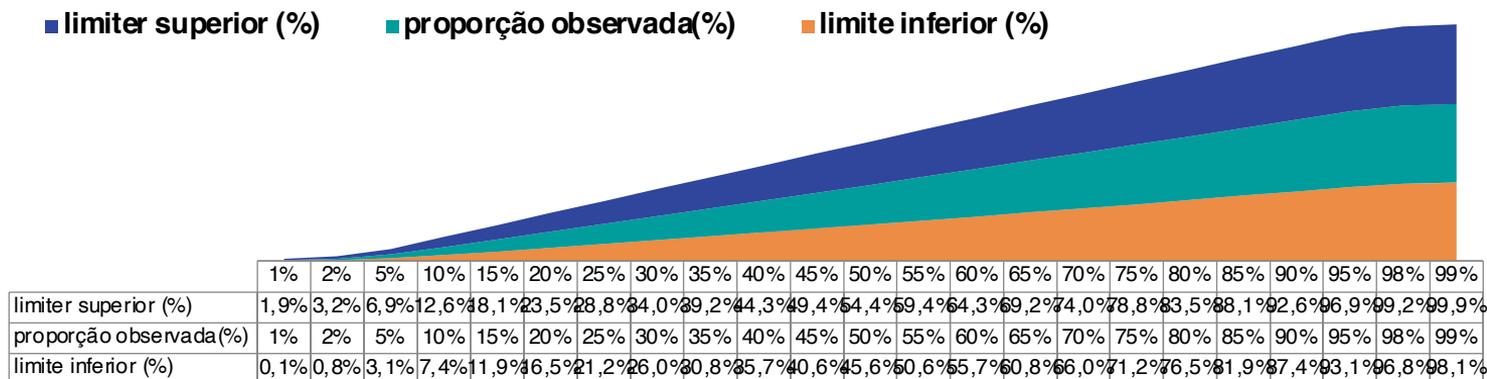
FIABILIDADE DOS RESULTADOS

Folha de cálculo

No caso deste estudo:

- Intervalo de confiança: **95%**
- Dimensão da amostra: **500**

As proporções observadas estão entre:



VISÃO GERAL DO INQUÉRITO

Inquérito CAWI – Painel online



AMOSTRA

- **Alvo:** homens/mulheres com mais de 18 anos em cada país
- **Seleção de inquiridos:** seleção de participantes através de quotas
- **Representatividade da amostra:** critérios e fontes: sexo, idade, estado ativo/inativo, regiões



RECOLHA DE DADOS

- **Datas do trabalho de campo:** 21 de março – 10 de abril de 2023
- **Amostra alcançada:** 6500 entrevistas (100 em cada país, exceto em Portugal n=500)
- **Recolha de dados:** online
- **Programa de fidelização com sistema de recompensa baseado em pontos para membros do painel**
- **Métodos de controlo de qualidade das respostas:** monitorização do comportamento das respostas dos participantes (identificação de respostas que são demasiado rápidas ou descuidadas, por exemplo, assinaladas numa linha reta ou em zigzague)
- **Verificação do IP e consistência dos dados demográficos.**



TRATAMENTO DE DADOS

- Amostra ponderada
- Método utilizado: Método de Ponderação RIM
- Critérios de ponderação: critérios e fontes: sexo, idade, estado ativo/inativo, regiões

MATERIAL DO INQUÉRITO O QUESTIONÁRIO



Questionnaire

FIABILIDADE DOS RESULTADOS: AUTORREALIZAÇÃO DOS INQUÉRITOS ONLINE IIS

Para garantir a fiabilidade global de um inquérito, devem ser levados em consideração todos os componentes de erro possíveis. É por esse motivo que a Ipsos impõe controlos e procedimentos rigorosos em cada fase do processo do inquérito.

UPSTREAM DA RECOLHA DE DADOS

- **Amostra:** estrutura e representatividade
- **Questionário:** o questionário é formulado de acordo com um processo de edição com 12 normas obrigatórias. É revisto e aprovado ao nível superior e, em seguida, enviado ao cliente para validação final. A programação (ou guião do questionário) **é testada por, pelo menos, 2 pessoas, sendo depois validada.**
- **Recolha de dados:** os entrevistadores são formados em técnicas de inquérito através de um módulo de formação dedicado antes de qualquer participação em inquéritos. Além disso, recebem ou participam em sessões detalhadas no início de cada inquérito.

DURANTE A RECOLHA DE DADOS

- **Amostragem:** a Ipsos impõe regras de funcionamento muito rigorosas ao seu quadro de seleção, de modo a maximizar a natureza aleatória da seleção da amostra: seleção aleatória a partir de listas telefónicas, método de quotas, etc.

- **Monitorização do trabalho de campo:** a recolha é monitorizada e verificada (ligação exclusiva, validação de IP, penetração da monitorização do comportamento dos membros do painel, duração da entrevista, consistência das respostas, taxa de participação, número de lembretes, etc.)

DOWNSTREAM DA RECOLHA DE DADOS

- Os resultados são analisados de acordo com os métodos de análise estatística (intervalo de confiança vs. dimensão da amostra, testes de significância). Os primeiros resultados são sistematicamente verificados em relação aos resultados brutos da recolha de dados. A consistência dos resultados é igualmente verificada (sobretudo os resultados observados vs. fontes de comparação em nossa posse).
- Nos casos em que a ponderação da amostra é utilizada (método de calibração por margens), a verificação é feita pelas equipas de processamento (DP) e, em seguida, a validação é feita pelas equipas do inquérito.

VISÃO GERAL DO INQUÉRITO

Organização (Inquérito CAWI - Painel online)



ATIVIDADES REALIZADAS OU COORDENADAS PELAS EQUIPAS IPSOS EM FRANÇA

- Conceção e metodologia
- Validação dos guiões
- Coordenação e validação da tradução
- Coordenação da recolha de dados
- Tratamento de dados
- Validação das análises estatísticas
- Criação do relatório do inquérito
- Conceção da apresentação dos resultados
- Análises de apresentação oral



ATIVIDADES REALIZADAS PELAS EQUIPAS DE ESPECIALISTAS LOCAIS IPSOS

- Tradução
- Elaboração de guiões
- Amostragem (painel IIS)
- Envio de e-mails
- Recolha de dados
- Mapeamento de dados

SOBRE A IPSOS

A Ipsos é a terceira maior empresa de prospeção de mercados do mundo, estando presente em 90 mercados e empregando mais de 18.000 pessoas.

Os nossos profissionais de investigação, analistas e cientistas desenvolveram capacidades multiespecializadas únicas que oferecem perceções importantes das ações, opiniões e motivações dos cidadãos, consumidores, pacientes, clientes ou funcionários. As nossas 75 soluções empresariais baseiam-se em dados primários provenientes dos nossos inquéritos, da monitorização das redes sociais e de técnicas qualitativas ou de observação.

“Game Changers” – o nosso slogan – resume a nossa ambição de ajudar os nossos 5000 clientes a navegar mais facilmente no nosso mundo em profunda mudança.

Fundada em França em 1975, a Ipsos está cotada na Euronext Paris desde 1 de julho de 1999. A empresa faz parte do SBF 120 e do Mid-60 Index e é elegível para o Deferred Settlement Service (SRD).

Código ISIN FR0000073298, Reuters ISOS.PA, Bloomberg
IPS:FP
www.ipsos.com

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.