



Comunicado de imprensa

27 de junho de 2023

1ª edição do l'Observatoire International des Microbiotes

As microbiotas, essenciais para a saúde mas pouco conhecidas no mundo. Os brasileiros têm um maior conhecimento sobre as microbiotas e são os que mais adotam comportamentos que visam preservar as suas microbiotas

*A microbiota é constituída por milhares de milhões de microrganismos (bactérias, vírus, fungos, etc.) que vivem em simbiose com o nosso corpo. Temos não só uma microbiota intestinal, mas também uma microbiota na pele, na boca, nos pulmões, no trato urinário e vaginal, etc. Estas microbiotas desempenham um papel essencial na nossa saúde. Mas o que é que os nossos concidadãos sabem atualmente sobre o papel da microbiota? O que é que eles sabem sobre os comportamentos a adotar para cuidar da sua microbiota? Sofrem hoje de problemas de saúde que eles associam à sua microbiota? Que papel desempenham os profissionais de saúde na informação aos pacientes sobre o comportamento a adotar para preservar o equilíbrio da sua microbiota? Para responder a estas questões, o **Instituto Biocodex Microbiota** pediu à Ipsos que realizasse um grande inquérito internacional junto de 6.500 pessoas, em 7 países (França, Espanha, Portugal, Estados Unidos, Brasil, México e China): o l'Observatoire International des Microbiotes. Para além das disparidades geográficas em termos de comportamento, este inquérito exclusivo revela um desconhecimento geral do papel da microbiota na saúde e salienta o papel essencial dos profissionais de saúde para garantir que esta seja devidamente compreendida. Os resultados foram apresentados a 27 de junho de 2023, Dia Mundial do Microbioma.*

Um baixo nível de conhecimento sobre o papel da microbiota na saúde...

- **Apenas 1 em cada 5 pessoas afirma saber o significado exato do termo microbiota (21%).** A microbiota intestinal continua a ser a mais conhecida, com 53% dos inquiridos familiarizados com o termo, mas apenas 24% afirmam saber exatamente o que é. Outras microbiotas são muito menos conhecidas, como, por ordem, a microbiota vaginal (45% dos entrevistados conhecem o termo, mas apenas 18%

sabem exatamente o que é), a microbiota oral (43% conhecem-na pelo nome, mas não mais de 17% sabem o que é) e a microbiota da pele (40% conhecem o termo, mas apenas 15% sabem o que é).

- Três em cada quatro entrevistados estão conscientes de que um risco de desequilíbrio da microbiota pode ter consequências importantes para a saúde (75%). 74% dos entrevistados afirmaram que o que comemos tem um impacto importante no equilíbrio da nossa microbiota e 72% sabem que a microbiota desempenha um papel real nos mecanismos imunitários de defesa.
- **Porém, mais de uma em cada três pessoas não sabe que os antibióticos têm um impacto sobre a nossa microbiota (34%).** A grande maioria dos inquiridos não sabe que certas doenças não digestivas, como Parkinson, Alzheimer e autismo, podem estar ligadas à microbiota (75%).

... e uma consciência tímida dos comportamentos "corretos" a adotar para cuidar da sua microbiota

- As pessoas estão conscientes da necessidade de adotar uma alimentação equilibrada (84%), de praticar exercício físico (76%) e de evitar fumar (72%) para se manterem com boa saúde e, por dedução, de que estes comportamentos têm um impacto favorável na microbiota.
- **No entanto, quando se trata de comportamentos mais específicos, o nível de conhecimentos cai:** apenas 1 em cada 3 pessoas sabe que é melhor não se lavar duas vezes por dia para preservar a microbiota da pele (35%). Menos de 1 em cada 2 mulheres sabe que deve evitar o duche higiénico porque é prejudicial para a sua microbiota vaginal (42%).
- Mais de 1 em cada 2 pessoas afirma ter adotado comportamentos na sua vida quotidiana para manter o equilíbrio da sua microbiota (57%).
- **É preciso saudar esta nova consciencialização, embora deva também ser relativizada.** Inicialmente porque apenas 1 pessoa em 7 diz fazer “muito” (15%), as outras dizem, na sua maioria, fazer apenas “um pouco” (42%). Em seguida, porque 43% das pessoas interrogadas dizem não ter adotado nenhum comportamento específico. Os resultados do Observatoire International des Microbiotes mostram que ainda existe muito a fazer neste campo.

A microbiota explicada pelos profissionais de saúde: a chave para adotar um bom comportamento!

- **Apenas 1 em cada 3 pessoas afirma que o seu médico já lhes ensinou o que é a microbiota e para que serve (37%).** Menos de 1 em cada 2 pacientes afirma que o seu

médico já lhe explicou como manter uma microbiota equilibrada (44%, mas apenas 19% já lhe foi explicado mais do que uma vez).

- A informação fornecida pelos médicos aquando da prescrição de antibióticos ilustra claramente até que ponto essa informação ainda é insuficiente. Menos de 1 em cada 2 pacientes afirma ter sido informado pelo seu médico sobre os riscos de possíveis problemas digestivos associados à utilização de antibióticos (41%). Apenas 1 em cada 3 doentes afirma ter recebido conselhos do seu profissional de saúde sobre a forma de minimizar o impacto negativo da toma de antibióticos na sua microbiota (34%), ou ter sido informado de que a toma de antibióticos poderia ter um impacto negativo no equilíbrio da sua microbiota (33%).
- **Entretanto, quando um doente recebe repetidamente todas as informações sobre o assunto, a sua relação com a microbiota altera-se significativamente.** Mais de 9 em cada 10 pessoas (95%) que receberam informações do seu profissional de saúde adotaram posteriormente um comportamento visando manter uma microbiota equilibrada, em comparação com 57% das pessoas que não foram informadas.

Idosos mal informados num momento em que estão mais vulneráveis!

- **Apesar de se encontrarem numa idade em que muitos deles enfrentarão problemas de saúde crescentes relacionados com o envelhecimento, os idosos (pessoas com 60 anos ou mais) são os que menos sabem sobre a microbiota intestinal (20%, menos 4 pontos do que o valor global).**
- São também os que menos adotaram comportamentos para manter a sua microbiota equilibrada (apenas 50% contra 57% no total).
- Mais uma vez, dada esta discrepância, os médicos têm um papel essencial para encorajar os idosos a mudarem o seu comportamento. No entanto, não falam muito sobre estas questões. Apenas 1 em cada 3 idosos já pediu ao seu médico que lhes explicasse como manter o equilíbrio da sua microbiota (32%, em comparação com 58% dos jovens entre os 25 e 34 anos). 1 em cada 4 idosos afirma já ter recebido uma explicação sobre o que é a microbiota (26%, em comparação com 50% das pessoas entre os 25 e 34 anos). Há uma necessidade urgente de alterar esta situação.

Os brasileiros estão entre os que adotaram os comportamentos mais específicos para cuidar da sua microbiota, mas também estão entre os que têm um nível muito baixo de conhecimentos sobre probióticos

- **O Brasil é provavelmente um dos países, juntamente com o México, com o mais alto nível de educação** sobre o que as pessoas precisam de saber e fazer para cuidar da sua microbiota. Na América Latina, os termos "flora intestinal" (68% no Brasil e 73%

no México) e "flora vaginal" (52% no Brasil e 43% no México) são os mais conhecidos. Por outro lado, eles estão entre os países que têm o menor nível de conhecimentos sobre probióticos. Apenas 39% sabem exatamente o que são probióticos (em comparação com 43% em geral).

- **Juntamente com os chineses (64%), os brasileiros estão entre os que mais frequentemente declaram ter adotado comportamentos específicos para preservar o equilíbrio da sua microbiota (64% contra 57% em geral).**
- **Os brasileiros são muito mais propensos do que os outros a estabelecer uma ligação entre certos problemas de saúde e a sua microbiota.** Dos 8 problemas médicos testados, há 5 que a maioria dos brasileiros associa à microbiota. É o caso, por exemplo, das gastroenterites (64%), as diarreias pós-antibióticos (64%) ou ainda as infecções urinárias (60%),
- **Cerca de 1 brasileiro em 2 (49%) já recebeu do seu profissional de saúde explicação sobre os comportamentos corretos a adotar para manter uma microbiota equilibrada (em comparação com 44% em geral). No entanto, estão menos bem informados sobre os efeitos negativos dos antibióticos na sua microbiota.** Apenas 1 em cada 3 brasileiros recebeu conselhos sobre como minimizar o impacto negativo dos antibióticos na sua microbiota (32%) ou foi informado de que a toma de antibióticos pode ter um impacto negativo no equilíbrio da sua microbiota (32%). As informações fornecidas pelos médicos aquando da prescrição de antibióticos ilustram claramente até que ponto ainda é insuficiente a sensibilização dos pacientes brasileiros para os riscos do tratamento em termos de desequilíbrio da microbiota.

Murielle Escalmel, Diretora do Biocodex Microbiota Institute, declara:

“Este observatório, o primeiro do seu género, fornece-nos um manancial de informações sobre os conhecimentos, os comportamentos e as expectativas das populações mundiais em relação às microbiotas humanas. Convém mencionar também o papel fundamental desempenhado pelos profissionais de saúde na sensibilização para os comportamentos corretos para se cuidar da microbiota. O que o inquérito demonstra é que, a partir do momento em que os pacientes recebem informações do seu profissional de saúde, a sua relação com a microbiota muda. Melhor ainda, são iniciados comportamentos mais sãos. Portanto, é necessário reforçar o apoio dos profissionais de saúde para que a microbiota faça parte integrante da prestação de cuidados aos pacientes.”

Descubra os resultados do Observatório Internacional das Microbiotas em:

→ www.international-microbiota-observatory.com

O Biocodex Microbiota Institute

O Biocodex Microbiota Institute é um centro de conhecimento internacional cujo objetivo é promover uma melhor saúde através da comunicação sobre a microbiota humana. Para o efeito, dirige-se aos profissionais de saúde e ao público em geral para sensibilizar para o papel central desempenhado por este órgão pouco conhecido.

→ www.biocodexmicrobiotainstitute.com/fr



Contacto para a Comunicação Social do Biocodex Microbiota Institute

Olivier Valcke, Relações públicas e responsável editorial
+33 6 43 61 32 58

→ o.valcke@biocodex.com

Contacto para a Comunicação Social da Ipsos

Étienne Mercier, Diretor da Divisão de Opinião e Saúde - Ipsos
+33 6 23 05 05 17

→ etienne.mercier@ipsos.com