



Comunicado de imprensa

Junho de 2024

Observatório Internacional de Microbiotas - 2ª Edição - 2024 Um inquérito realizado junto de 7500 pessoas em 11 países

Um início da consciencialização da importância da microbiota para a saúde, mas o caminho ainda é longo: os profissionais de saúde desempenham um papel fundamental na educação e informação!

A microbiota, composta por triliões de micro-organismos (bactérias, vírus, cogumelos, etc.) vive no nosso intestino, na nossa pele, na nossa boca, no nosso nariz e nos nossos pulmões. Estes organismos têm um papel crucial no nosso bem-estar ao facilitarem a digestão, estimularem o nosso sistema imunitário e nos protegerem contra doenças infecciosas. Contudo, além destas funções, a microbiota influencia igualmente o nosso humor, o nosso metabolismo e até mesmo a nossa longevidade. Uma alteração deste equilíbrio delicado, por vezes devido a fatores como o regime alimentar, o estilo de vida ou medicamentos, pode conduzir a problemas de saúde significativos, que vão desde doenças gastrointestinais a problemas cardiovasculares e depressão. Por conseguinte, manter uma microbiota saudável em todas estas zonas do nosso corpo é essencial para a nossa saúde global e o nosso bem-estar.

Pelo **segundo ano consecutivo**, o Biocodex Microbiota Institute confiou à Ipsos a realização de um grande inquérito internacional da microbiota: o **Observatório Internacional de Microbiotas**. Será que este ano as populações conhecem melhor as microbiotas? Os seus conhecimentos sobre o seu papel e as suas funções progrediu? Que papel desempenham os profissionais de saúde atualmente na transmissão de informações sobre a microbiota junto dos seus pacientes?

O inquérito foi realizado pela Ipsos junto de **7500 pessoas**, em **11 países** (França, Espanha, Portugal, Polónia, Finlândia, Marrocos, Estados Unidos, Brasil, México, China e Vietname). Em cada país, a amostra interrogada é **representativa da população do país com idade superior a 18 anos** em termos de sexo, idade, profissão e região. O inquérito foi realizado através da Internet, de 26 de janeiro a 26 de fevereiro de 2024.

*100 triliões (10¹⁴)

1. Os conhecimentos relativos à microbiota e respetiva função estão a aumentar no mundo, mas continua a ser um órgão que ainda é frequentemente desconhecido

- **Ainda este ano, apenas 1 pessoa em 5 declara saber exatamente o que significa o termo “microbiota” (23%), mas a notoriedade deste termo tende a progredir (+3 pontos vs 2023).** No total, são 7 pessoas em 10 que já ouviram falar da microbiota (+7 pontos vs 2023).
- **O conhecimento da diversidade das microbiotas continua limitado, mas progride igualmente em relação ao ano passado.** A microbiota intestinal continua a ser a microbiota mais conhecida: 26% sabem exatamente o que é (+2 pontos vs 2023). Em seguida, a microbiota vaginal (20%, +3 pontos vs 2023), a microbiota oral (20%, +2 pontos vs 2023), a microbiota cutânea (17% ; +1 ponto vs 2023) e a microbiota urinária (16%, +2 pontos vs 2023).
- **O papel e as funções da microbiota também são melhor conhecidos em relação ao ano passado:** 78% sabem que a sua alimentação tem consequências importantes para o equilíbrio da sua microbiota (+2 pontos vs 2023) e 77% sabem que um desequilíbrio da sua microbiota pode ter, em alguns casos, consequências importantes para a sua saúde (+2 pontos vs 2023).
- **Não obstante, ainda há um longo caminho a percorrer, nomeadamente em relação aos conhecimentos relativos às características e à composição da microbiota.** Menos de 1 pessoa em 2 sabe que a microbiota não está localizada exclusivamente no intestino (46%, +1 ponto vs 2023) e 28% sabem que a microbiota não é apenas constituída por bactérias. Apenas metade dos inquiridos sabe que a microbiota permite que o intestino forneça ao cérebro informações essenciais para a saúde (53%, idêntico a 2023).

2. Para manter a microbiota equilibrada, as populações começam a alterar os seus comportamentos.

- **Mais de metade da população interrogada (58%) declara já ter alterado os seus comportamentos de modo a proteger melhor o equilíbrio e o bom funcionamento da sua microbiota.** Não obstante, esta consciencialização deve ser relativizada: são apenas 17% a fazer “muito” e 2 pessoas em 5 dizem fazer apenas “um pouco” (41%).
- **A grande maioria dos inquiridos declara ter adotado comportamentos adequados, mesmo que admitam muitas vezes fazê-lo apenas parcialmente.** Uma grande maioria também declara ter uma alimentação equilibrada e variada (84%, mas apenas 33% o fazem completamente), praticar uma atividade física (78%, mas apenas 35% declaram fazê-lo completamente), evitar fumar (76%) ou limitar os alimentos processados (75%, mas apenas 26% dizem fazê-lo completamente) para limitar os riscos de desequilíbrio da microbiota.

- **Em contrapartida, determinados comportamentos mais especificamente associados à proteção da microbiota ainda são adotados de modo insuficiente, indubitavelmente devido a uma falta de conhecimento.** 59% declaram tomar banho muitas vezes por dia, uma prática suscetível de provocar uma disbiose (um desequilíbrio na composição da microbiota que pode provocar numerosos problemas de saúde) e 42% das mulheres efetuam duches vaginais, apesar de ser nocivo para a microbiota vaginal.
- 3. Uma “idade de ouro da microbiota”? Os pais e as pessoas com 25-44 anos são os maiores conhecedores da microbiota contrariamente aos idosos**
- **Os pais de crianças com menos de 3 anos e as pessoas com 25-44 anos estão mais sensibilizados e informados: é a “idade de ouro da microbiota”.**
 - Detetamos nestas populações um maior conhecimento da microbiota: 76% dos pais de crianças com menos de 3 anos, 78% das pessoas com 25-34 anos e 75% das pessoas com 35-44 anos já ouviram o termo “microbiota” (vs 70% a nível global).
 - Os pais de crianças pequenas (68%), as pessoas com 25-34 anos (67%) e as pessoas com 35-44 anos (63%) também são as que declaram ter modificado mais os seus comportamentos para proteger o equilíbrio e o bom funcionamento da sua microbiota (vs 58% a nível global).
 - Isso é explicado em parte pelo papel dos profissionais de saúde em termos de sensibilização da microbiota. Além disso, 58% dos pais de crianças com menos de 3 anos, 55% de pessoas com 25-34 anos e 47% de pessoas com 35-44 anos receberam explicações de profissionais de saúde que seguem sobre o que é a microbiota, o seu papel e as suas funções (vs 45% a nível global).
- **Em contrapartida, embora a sua idade exponha os mesmos a problemas de saúde recorrentes, os idosos são os grandes esquecidos da microbiota**
 - O seu conhecimento da microbiota é mais reduzido, sendo que apenas 61% das pessoas com 60 anos e mais já ouviram falar da microbiota (vs 70% a nível global).
 - Menos idosos alteraram os seus comportamentos para manter a microbiota equilibrada (50%, vs 58% a nível global).
 - Com os profissionais de saúde, este assunto é menos abordado: apenas um terço dos idosos receberam informações dos mesmos sobre a microbiota, o seu papel e as suas funções (34%, vs 45% a nível global). Além disso, apenas 1 em 3 já recebeu explicações do seu médico sobre as práticas a adotar para manter a sua microbiota equilibrada (37%, vs 48% a nível global).

4. Reconhecidos pela população mundial como a fonte de informações mais fiável sobre a microbiota, os profissionais de saúde desempenham um papel crucial: encorajam a adoção de bons comportamentos pelos seus pacientes.

- **Os profissionais de saúde, o interlocutor mais credível/legítimo para transmitir informação:** mais de 3 inquiridos em 4 consideram os profissionais de saúde como a 1ª fonte de informação mais fiável sobre a microbiota (78%; primeira fonte mencionada).
- **Em relação ao ano passado, as populações foram mais sensibilizadas sobre a microbiota pelos seus profissionais de saúde, uma evolução encorajadora.** Assim, 45% receberam explicações sobre o que é a microbiota, um indicador que progride em 6 pontos em relação a 2023. Cerca de 1 em 2 pessoas foi sensibilizada sobre a importância de ter uma microbiota equilibrada (48%, +6 pontos vs 2023). E 48% receberam explicações sobre os bons comportamentos a adotar para manter uma microbiota equilibrada (+5 pontos vs 2023). **No entanto, se as informações transmitidas pelos profissionais progredirem este ano, continuam a atingir apenas uma minoria.**
- **Esta sensibilização efetuada pelos profissionais de saúde é ainda mais importante, já que tem um impacto maior nos conhecimentos e comportamentos dos pacientes.** De facto, os indivíduos que tenham recebido de forma repetida informações da parte de um profissional de saúde sobre a microbiota têm um melhor conhecimento da microbiota (53% sabem precisamente o que é, vs 23% a nível global). São também mais suscetíveis de alterar os seus comportamentos para manter a microbiota equilibrada (95%, vs 58% a nível global).

5. Em Portugal, o conhecimento sobre a microbiota e os comportamentos adoptados para a preservar é baixo, em resultado da limitada transmissão de informação pelos profissionais de saúde.

- **Portugal destaca-se por ter um conhecimento do termo "microbiota" inferior à média:** apenas 15% dos portugueses afirmam saber exatamente o que é, em comparação com 23% de todos os países inquiridos. O conhecimento do termo não melhorou desde o ano passado (-2 pontos em relação a 2023). **O conhecimento da diversidade da microbiota é igualmente limitado:** apenas 20% sabem exatamente o que é a microbiota intestinal (= vs 2023, 26% global), 17% sabem exatamente o que é a microbiota vaginal (= vs 2023, 20% global) e 15% sabem exatamente o que é a microbiota oral (-1 ponto vs 2023, 20% global). Por outro lado, **os portugueses parecem estar muito mais familiarizados com o termo "flora".** 71% sabem exatamente o que é a flora intestinal (+2 pontos vs 2023), uma percentagem significativamente superior à média (56% global). **No que respeita ao conhecimento das características do microbiota, os resultados dos portugueses são relativamente semelhantes aos de todos os países estudados.** Alguns aspectos são mais bem conhecidos em Portugal: 82% sabem que a alimentação influencia o equilíbrio do microbiota (-1 ponto vs. 2023, 78% global), e 81% sabem que um desequilíbrio do microbiota pode ter inúmeras consequências para a saúde (-4 pontos vs. 2023, 77% global).

- **Menos de metade dos portugueses (47%) modificou o seu comportamento para preservar o equilíbrio do seu microbiota, uma percentagem inferior à média** (58% global), e apenas 6% o fazem muito (contra 17% global). Esta situação é ilustrada, nomeadamente, pelo seu menor nível de atividade física e desportiva (69%, contra 78% no total), mas sobretudo pelo seu menor consumo de probióticos (36% utilizam-nos, contra 50% no total) e de prebióticos (24% utilizam-nos, contra 44% no total). Por outro lado, 69% evitam tomar duche mais do que uma vez por dia, uma boa prática mais generalizada do que a média (41% no total).
- **Tendo em conta estas lacunas, os profissionais de saúde têm um papel fundamental a desempenhar na educação das pessoas sobre o microbiota**, especialmente porque 9 em cada 10 portugueses os consideram a principal fonte de informação fiável sobre o microbiota (em comparação com 78% em geral). **Os portugueses têm recebido menos informação dos seus profissionais de saúde do que no resto do mundo:** apenas 31% foram informados pelo seu profissional de saúde sobre o que é a microbiota e para que serve (+5 pontos vs. 2023, 45% global); 38% receberam explicações sobre os comportamentos correctos para manter uma microbiota equilibrada (+3 pontos vs. 2023, 48% global); e 37% receberam informação sobre a importância de preservar o equilíbrio da sua microbiota (vs. 48% global). O nível de informação continua a ser baixo, mesmo quando são prescritos antibióticos: apenas 30% dos portugueses foram informados das consequências negativas da toma de antibióticos para o equilíbrio do seu microbiota (+3 pontos do que em 2023, 39% no total).
- **Os portugueses caracterizam-se por um baixo nível de conhecimento sobre o microbiota. Têm também menos probabilidade do que a média de adotar comportamentos para a proteger. Este facto pode ser explicado pelo menor nível de informação que recebem dos profissionais de saúde, que representam uma fonte essencial de confiança e, portanto, uma poderosa alavanca para a ação.**



Sobre o Biocodex Microbiota Institute

O Biocodex Microbiota Institute é um cruzamento internacional de conhecimento dedicado às microbiotas humanas. Disponível em 7 idiomas, o Instituto dirige-se aos profissionais de saúde e ao grande público para os sensibilizar sobre o papel crucial desempenhado por este órgão na nossa saúde. A missão principal do Biocodex Microbiota Institute é de natureza educativa: promover a importância da microbiota para todos.

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

Contacto de imprensa do Biocodex Microbiota Institute:

Olivier Valcke, Relações públicas e responsável pelo editorial
+33 6 43 61 32 58
o.valcke@biocodex.com

Contacto de imprensa da Ipsos:

Etienne Mercier, Diretor do polo de opinião e saúde – Ipsos
+33 6 23 05 05 17
Etienne.Mercier@ipsos.com