



International Microbiota Observatory

Observatório Internacional de Microbiotas

2ª EDIÇÃO - 2024

As microbiotas, essenciais para a saúde mas pouco conhecidas em todo o mundo

O conhecimento da microbiota continua a ser baixo, mas está a aumentar ligeiramente



1 em cada 5 pessoas sabe exatamente o que significa a palavra **microbiota** (23%, +3 pontos em relação a 2023)

A diversidade da microbiota continua a ser mal compreendida, apesar de algumas melhorias:



26% conhece a microbiota **intestinal** (+2 pontos em relação a 2023)



20% conhece a microbiota **vaginal** (+3 pontos em relação a 2023)



20% conhece a microbiota **oral** (+2 pontos em relação a 2023)



17% conhece a microbiota **cutânea** (+1 pontos em relação a 2023)

A maioria das pessoas adota bons hábitos para manter uma microbiota equilibrada



58% afirmam ter alterado o seu comportamento para manter uma microbiota equilibrada

84% adoptaram uma dieta equilibrada e variada

78% são fisicamente activos

75% limitam o seu consumo de alimentos transformados

Apesar de algumas más práticas



59% continuam, erradamente, a lavar-se várias vezes por dia

A "idade de ouro da microbiota": os pais e os jovens entre os 25 e os 44 anos são os mais informados e conscientes, em comparação

58% dos pais de crianças com menos de 3 anos
55% com 25-34 anos
47% com 35-44 anos
34% com 60 anos ou mais

» foram sensibilizados por um profissional de saúde para o papel e a função da microbiota **vs** **45%** no total

68% dos pais de crianças com menos de 3 anos
67% com 25-34 anos
63% com 35-44 anos
50% com 60 anos ou mais

» afirmam ter alterado o seu comportamento para manter uma microbiota equilibrada **vs** **58%** no total

A microbiota explicada pelos profissionais de saúde é a chave



3 em cada 4 pessoas (75%) consideram que os profissionais de saúde são a **principal fonte de informação relevante e fiável** sobre a microbiota (78%)

Mais informações sobre o microbiota recebidas este ano...

45% foram informados pelo seu profissional de saúde sobre o que é a microbiota e para que serve (+6 pontos em relação a 2023)

...que têm uma influência positiva no comportamento:

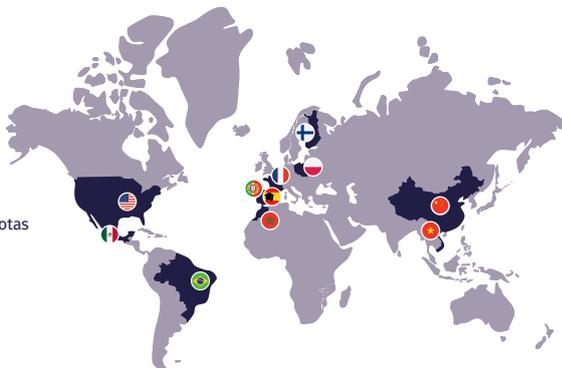
95% das pessoas que receberam informações repetidas do seu profissional de saúde alteraram o seu comportamento para manter uma microbiota equilibrada **vs** **58%** no total

Metodologia:

7 500 indivíduos foram inquiridos em linha de 26 de janeiro a 26 de fevereiro de 2024 em 11 países: Estados Unidos, Brasil, México, França, Portugal, Espanha, China, Polónia, Finlândia, Marrocos e Vietname.

Amostras representativas por país asseguradas pelo método de quotas aplicado ao sexo, idade, região e profissão do inquirido.

As variações são apresentadas numa base comparável, excluindo os 4 países acrescentados este ano (Polónia, Finlândia, Marrocos e Vietname).



11
PAÍSES

7 500
RESPONDENTES

BIOCODEX
Microbiota Institute

