



# International Microbiota Observatory

L'Observatoire International  
des Microbiotes

Segunda vaga

**Resultados de Portugal**

A large, light-colored rectangular area on the left side of the slide, containing a dense, overlapping pattern of various bacterial shapes, including rods and cocci, representing a microscopic view of a microbial community.

# Métodos

## Métodos

Este inquérito internacional foi realizado online em **11 países**, de 26 de janeiro a 26 de fevereiro de 2024. Foram entrevistadas **7500 pessoas** nos 11 países, em amostras representativas da população com idade igual ou superior a 18 anos em cada país.

*Sete países já tinham sido objeto do inquérito em 2023.*

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

 *Este ano, foram acrescentados 4 países ao âmbito de aplicação:*

-  Marrocos (n=500)
-  Polónia (n=500)
-  Finlândia (n=500)
-  Vietname (n=500)

## Comentários



**TODOS OS PAÍSES**

(n=7500)

= Resposta média de todos os 11 países.



= Foco em resultados detalhados de acordo com diferentes critérios, tais como o sexo, a idade, a presença de crianças com menos de 3 anos, indivíduos com problemas de saúde.

 Diferenças significativas vs. total - superior

 Diferenças significativas vs. total - inferior

= Estas indicações diferenciadas por cores mostram resultados que são estatisticamente diferentes (acima ou abaixo) da média de todos os inquiridos. Todos os resultados são apresentados em %.

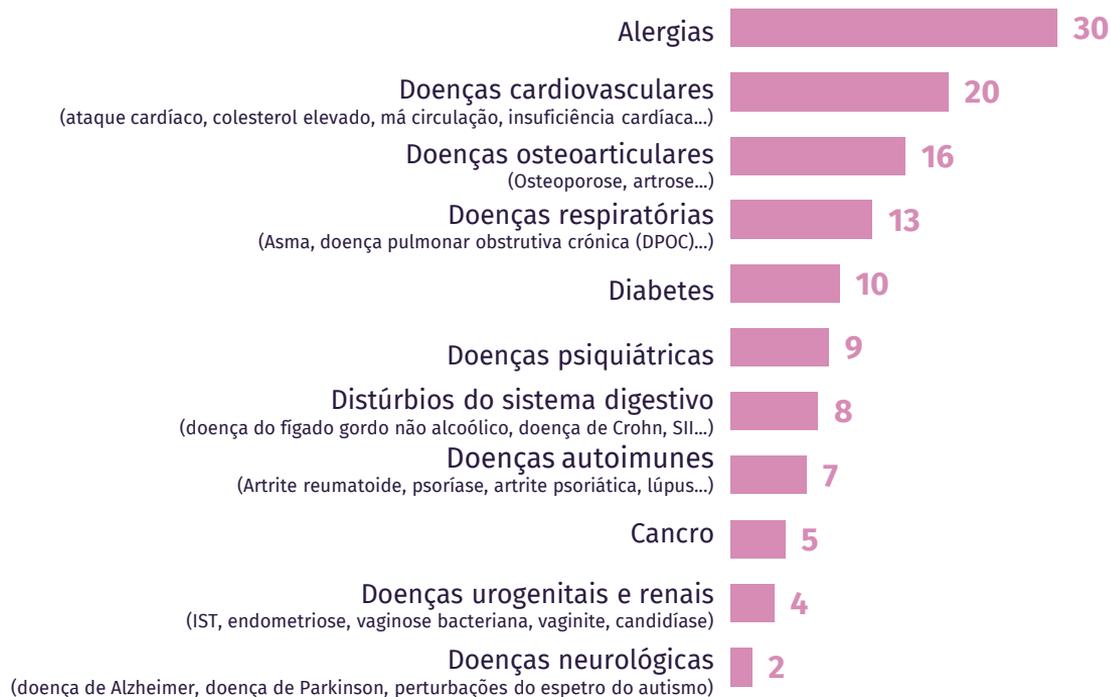


Alguns resultados têm uma base baixa, pelo que devem ser interpretados com cautela.



## Pessoas atualmente com problemas de saúde Um foco pormenorizado ao longo do relatório

**NOVA PERGUNTA** RS10. Dos seguintes problemas de saúde, indique aqueles de que sofre.  
Base: Todos os inquiridos





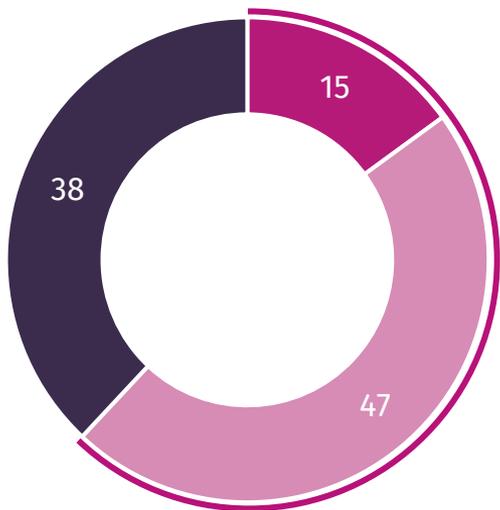
**O conhecimento do microbioma é menor em Portugal do que noutros países, e não sofreu melhorias desde o ano passado**



# O conhecimento do microbioma é menor em Portugal do que noutros países: 3 em cada 5 pessoas já ouviram falar do microbioma, mas apenas 15% sabem exatamente o que é.



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

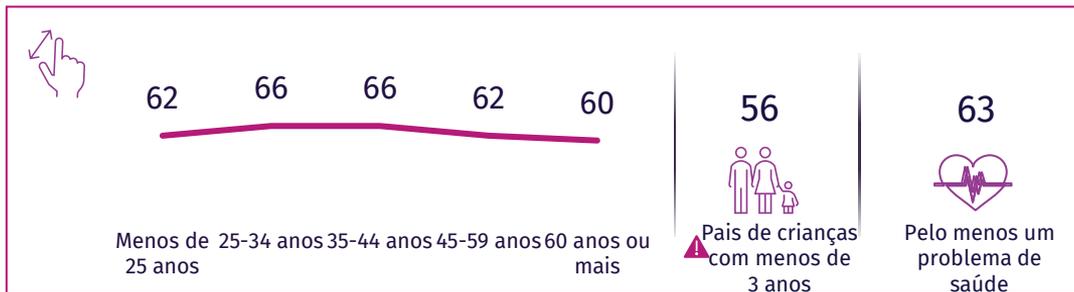


- Sim, sei exatamente o que é
- Sim, mas não sei exatamente o que é
- Não, nunca ouvi falar disso

**62%** já ouviram falar do termo microbioma  
2023: **61%**, +1 pt



**70%**



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

▲ base é baixa, pelos que os resultados devem ser interpretados com precaução

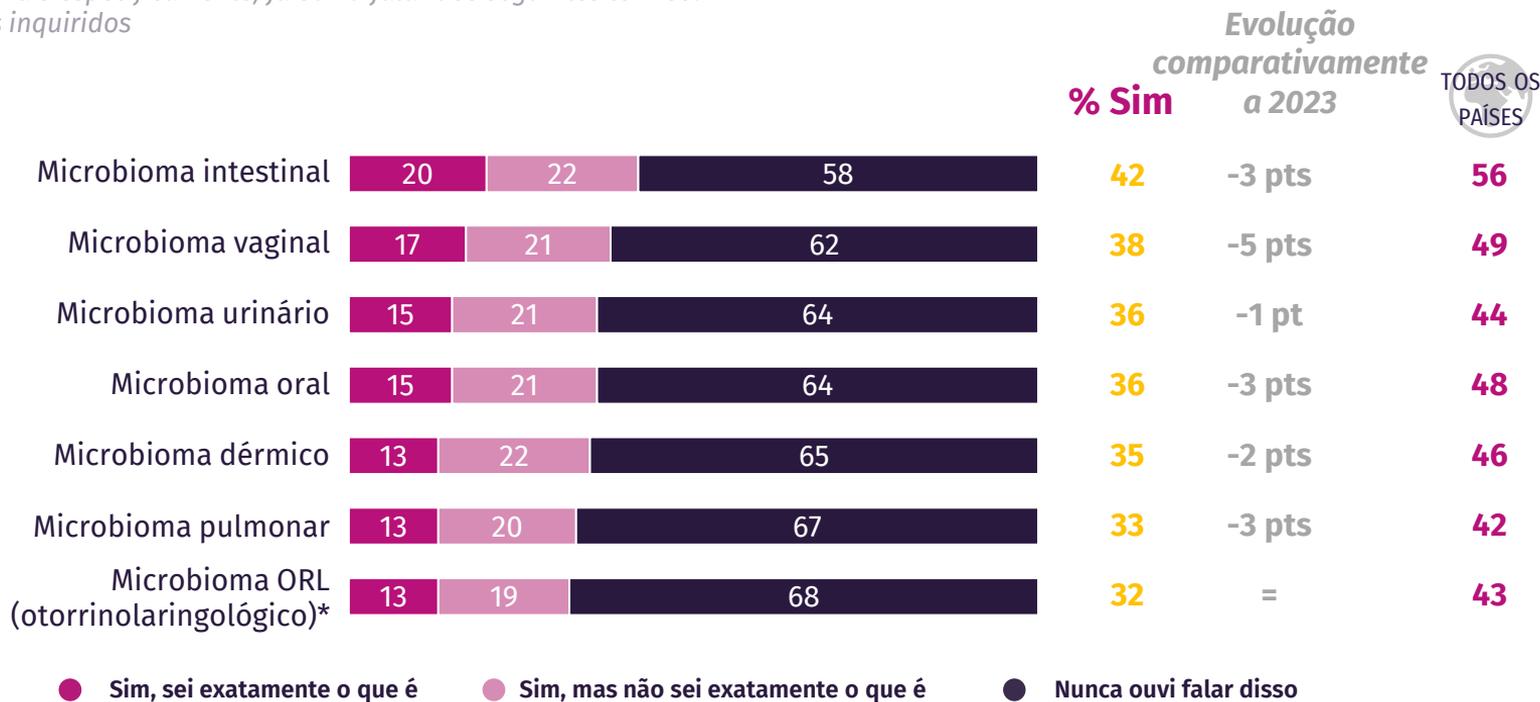


# Em comparação com outros países, os portugueses parecem saber muito menos sobre cada um dos microbiomas e poucos têm um conhecimento exato.



Pergunta 3. E, mais especificamente, já ouviu falar dos seguintes termos?

Base: Todos os inquiridos



\*Este item é apresentado com mais precisão este ano

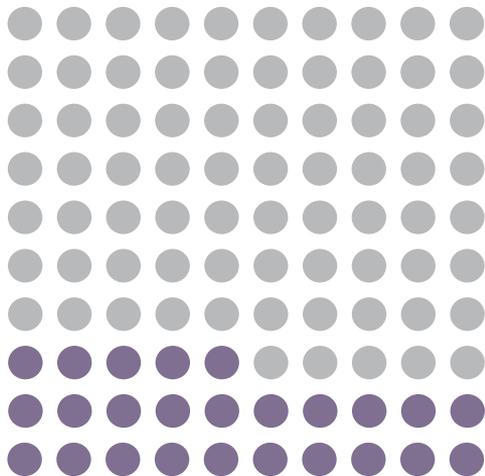


# Apenas 1 em 4 pessoas conhece a diversidade do microbioma, o que é menos do que a média.

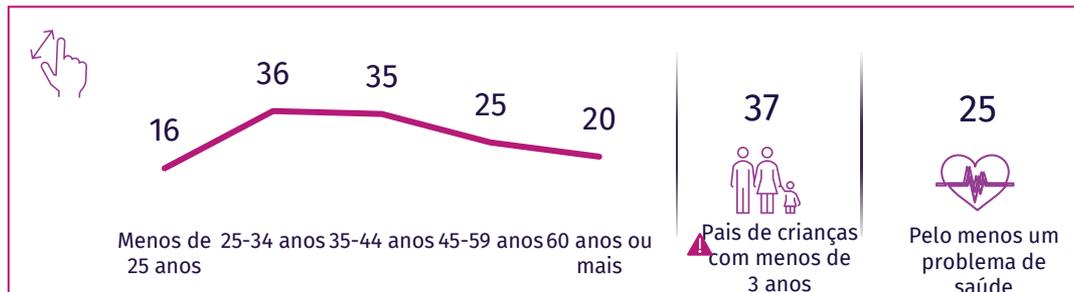
Pergunta 3. E, mais especificamente, já ouviu falar dos seguintes termos?  
Base: Todos os inquiridos

TODOS OS PAÍSES

**25%** já ouviram falar de cada um dos microbiomas:  
**Microbioma intestinal, vaginal, dérmico, pulmonar, urinário, oral e ORL** **32%**



2023: **26%**, -1 pt



Mas apenas **8%** conhecem precisamente todos **8%**  
2023: **7%**, +1 pt

TODOS OS PAÍSES

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

⚠ A base é baixa, pelos que os resultados devem ser interpretados com precaução



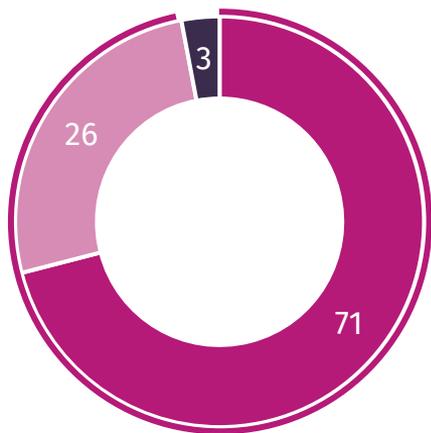
# Os portugueses parecem conhecer melhor o termo "flora", mais ainda de que os outros países.



Pergunta 2bis. E já ouviu falar destes termos?

Base: Todos os inquiridos

## Flora intestinal\*



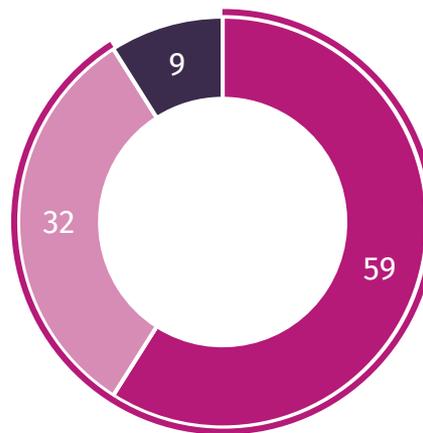
**97%**  
já ouviram falar de  
flora intestinal

2023: **95%**, +2 pts

TODOS OS  
PAÍSES

**88%**

## Flora vaginal



**91%**  
já ouviram falar de  
flora vaginal

2023: **90%**, +1 pt

TODOS OS  
PAÍSES

**79%**



Sim, sei exatamente o que é



Sim, mas não sei exatamente o que é



Não, nunca ouvi falar disso

\*A redação deste ponto foi alterada em relação à do ano passado



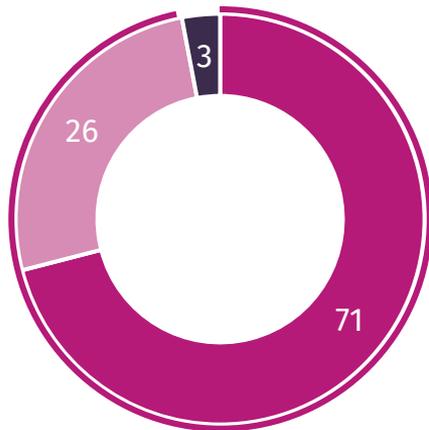
# Os homens e os mais jovens têm menos conhecimento da flora intestinal.



Pergunta 2bis. E já ouviu falar destes termos?

Base: Todos os inquiridos

## Flora intestinal\*



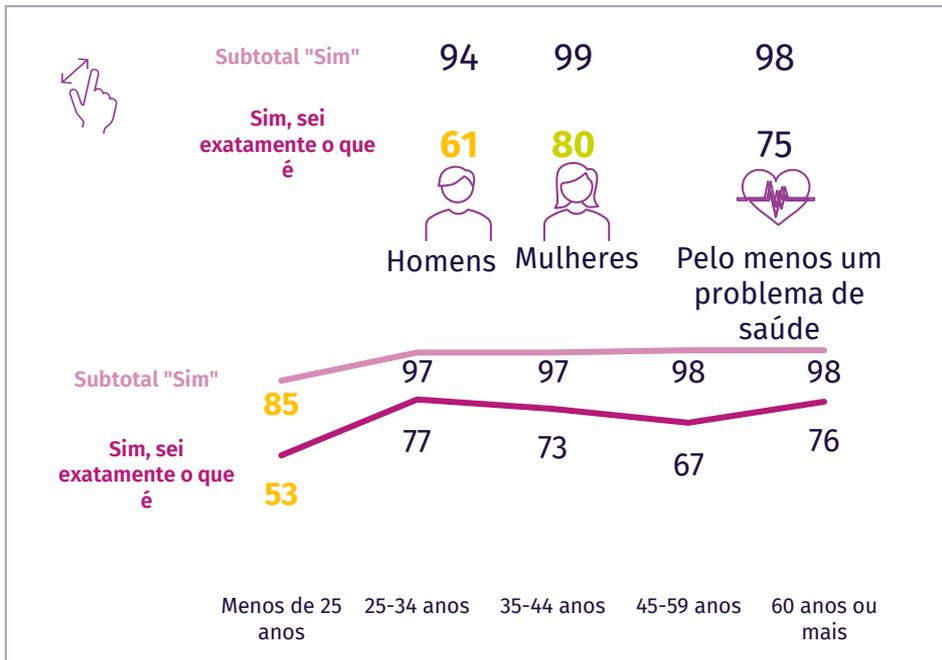
**97%**  
já ouviram falar de  
flora intestinal

2023: **95%**, +2 pts



**88%**

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



\*A redação deste ponto foi alterada em relação à do ano passado

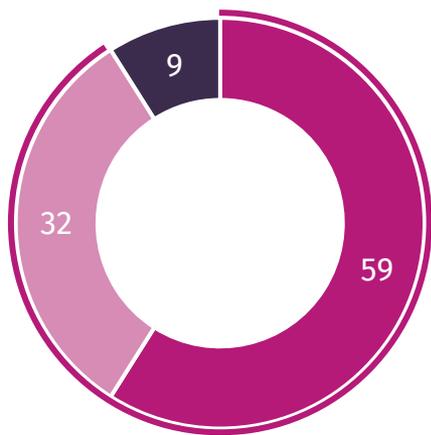


# As mulheres parecem ter mais conhecimento da flora vaginal do que os homens.



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

## Flora vaginal



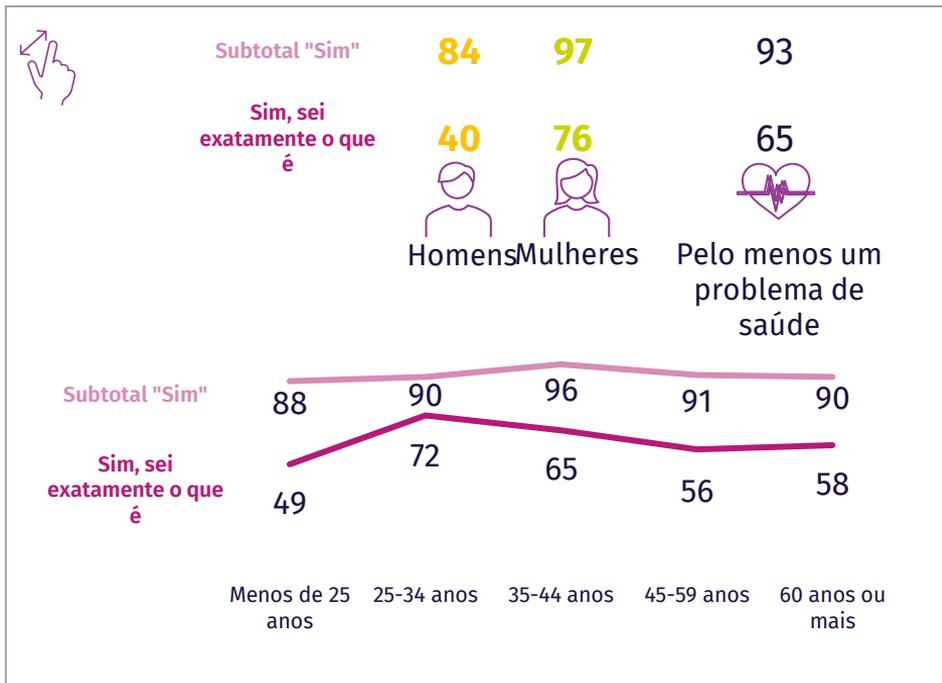
- Sim, sei exatamente o que é
- Sim, mas não sei exatamente o que é
- Não, nunca ouvi falar disso

**91%**  
já ouviram falar de  
flora vaginal

2023: 90%, +1 pt



**79%**





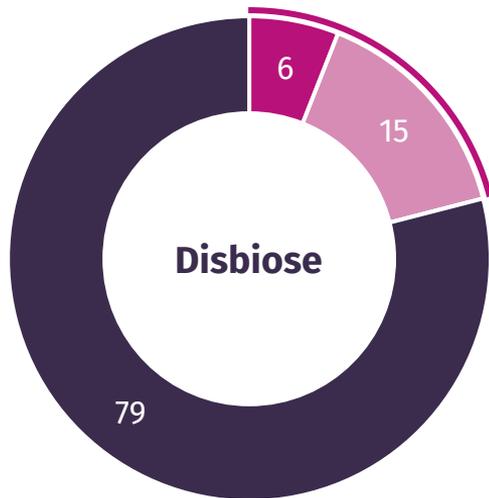
**O conhecimento do papel e das funções do microbioma continua a ser pouco e há espaço para melhorias**



# Disbiose não é um termo conhecido entre os portugueses: apenas 1 em cada 5 pessoas conhece o termo, uma proporção inferior à registada noutros países.



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

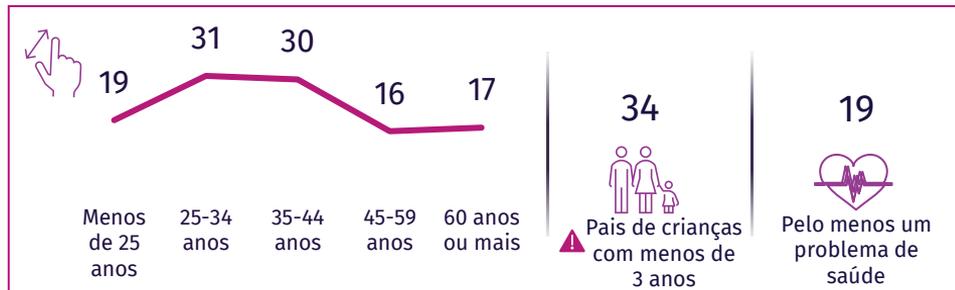


- Sim, sei exatamente o que é
- Sim, mas não sei exatamente o que é
- Nunca ouvi falar disso

**21%** já ouviram falar do termo "disbiose"  
2023: **23%**, -2 pts



**34%**



● Diferenças significativas vs. total - superior  
● Diferenças significativas vs. total - inferior  
A base é baixa, pelos que os resultados devem ser interpretados com precaução

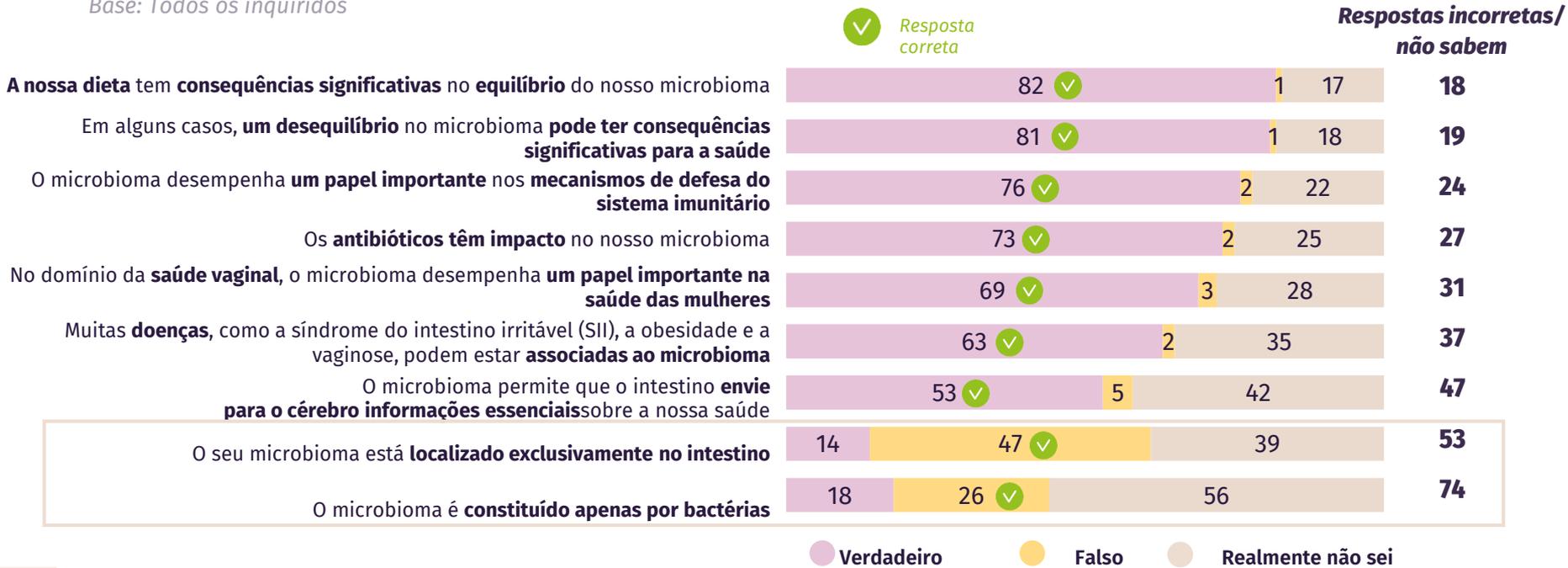


# O conhecimento dos portugueses sobre o microbioma parece ser moderado, especialmente no que diz respeito à sua diversidade e composição.



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" ou "microflora", mas este termo passou agora a chamar-se "microbioma".



# Em comparação com outros países, os portugueses sabem mais sobre o impacto da dieta no microbioma e as consequências para a saúde de um microbioma desequilibrado. O conhecimento tem-se mantido bastante estável em comparação com o ano passado.

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	Evolução comparativamente a 2023	TODOS OS PAÍSES
A nossa dieta tem consequências significativas no equilíbrio do nosso microbioma	82	-1 pt	78
Em alguns casos, um desequilíbrio no microbioma pode ter consequências significativas para a saúde	81	-4 pts	77
O microbioma desempenha um papel importante nos mecanismos de defesa do sistema imunitário	76	=	74
Os antibióticos têm impacto no nosso microbioma	73	+1 pt	70
No domínio da saúde vaginal, o microbioma desempenha um papel importante na saúde das mulheres	69	-4 pts	68
Muitas doenças, como a síndrome do intestino irritável (SII), a obesidade e a	63	Item novo	64
vaginose, podem estar associadas ao microbioma			
O microbioma permite que o intestino envie para o cérebro informações essenciais sobre a nossa saúde	53	-3 pts	53
O seu microbioma está localizado exclusivamente no intestino	47	-2 pts	46
O microbioma é constituído apenas por bactérias	26	Item novo	28



Diferenças significativas vs. total - superior



Diferenças significativas vs. total - inferior



# As mulheres e as pessoas com idades compreendidas entre os 25 e os 34 anos têm um melhor conhecimento sobre o microbioma vaginal.



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.

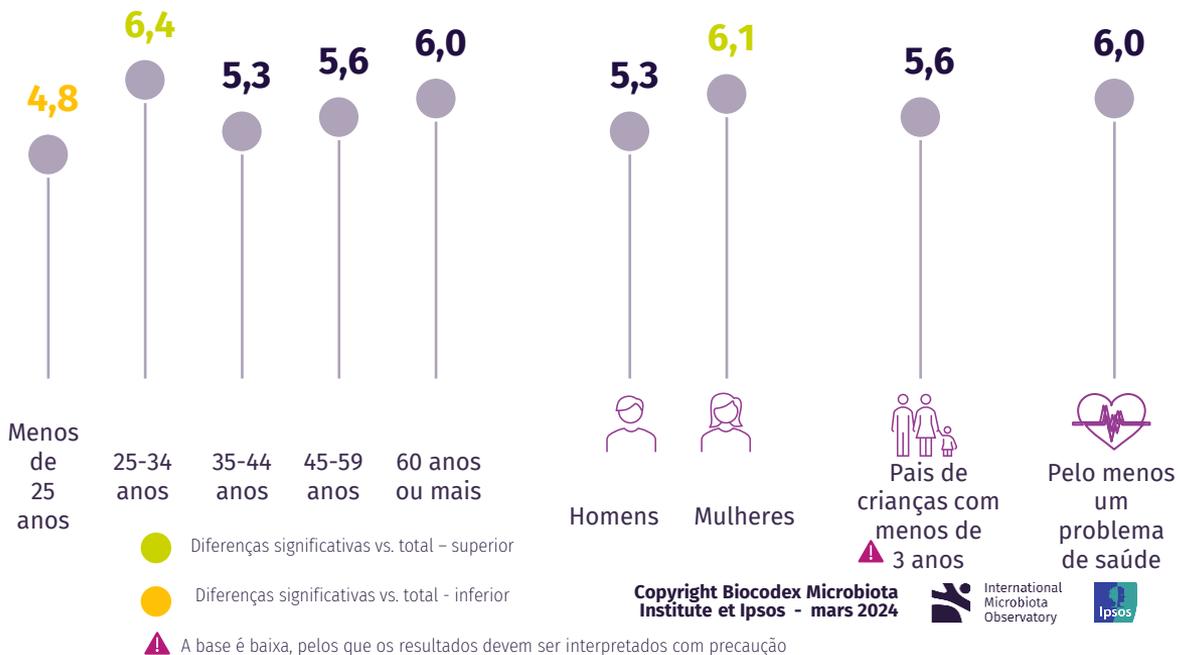
Base: Todos os inquiridos



5,6

5,7/9

Número de respostas corretas em média





3

**Há menos  
probabilidades de os  
portugueses alterarem  
os seus  
comportamentos para  
manter um microbioma  
equilibrado**

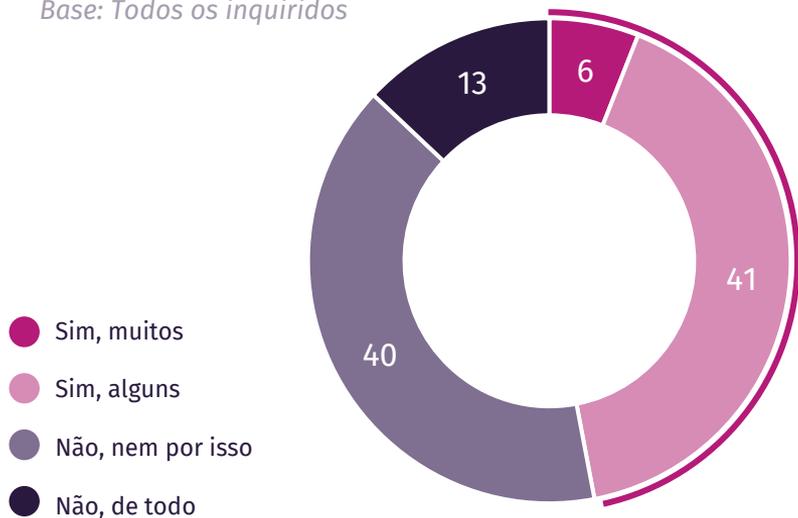


# Menos de metade das pessoas alteraram os seus comportamentos para manter o microbioma equilibrado e a funcionar da melhor maneira possível, o que representa uma proporção inferior à de outros países.

NOVA PERGUNTA

Pergunta 10. E, na sua vida quotidiana, alterou os seus comportamentos para manter o seu microbioma equilibrado e a funcionar da melhor maneira possível?

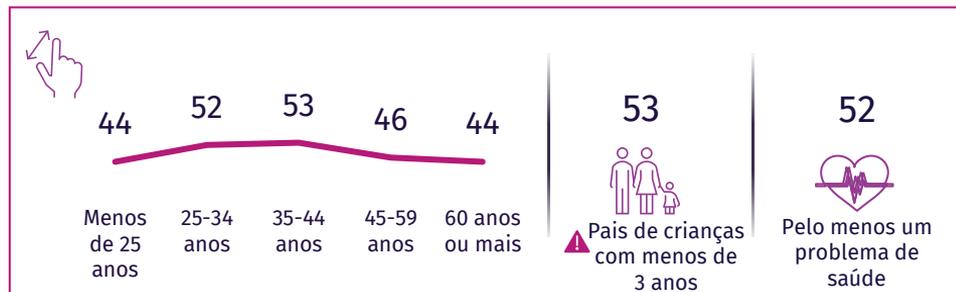
Base: Todos os inquiridos



**47%** alteraram comportamentos



**58%**



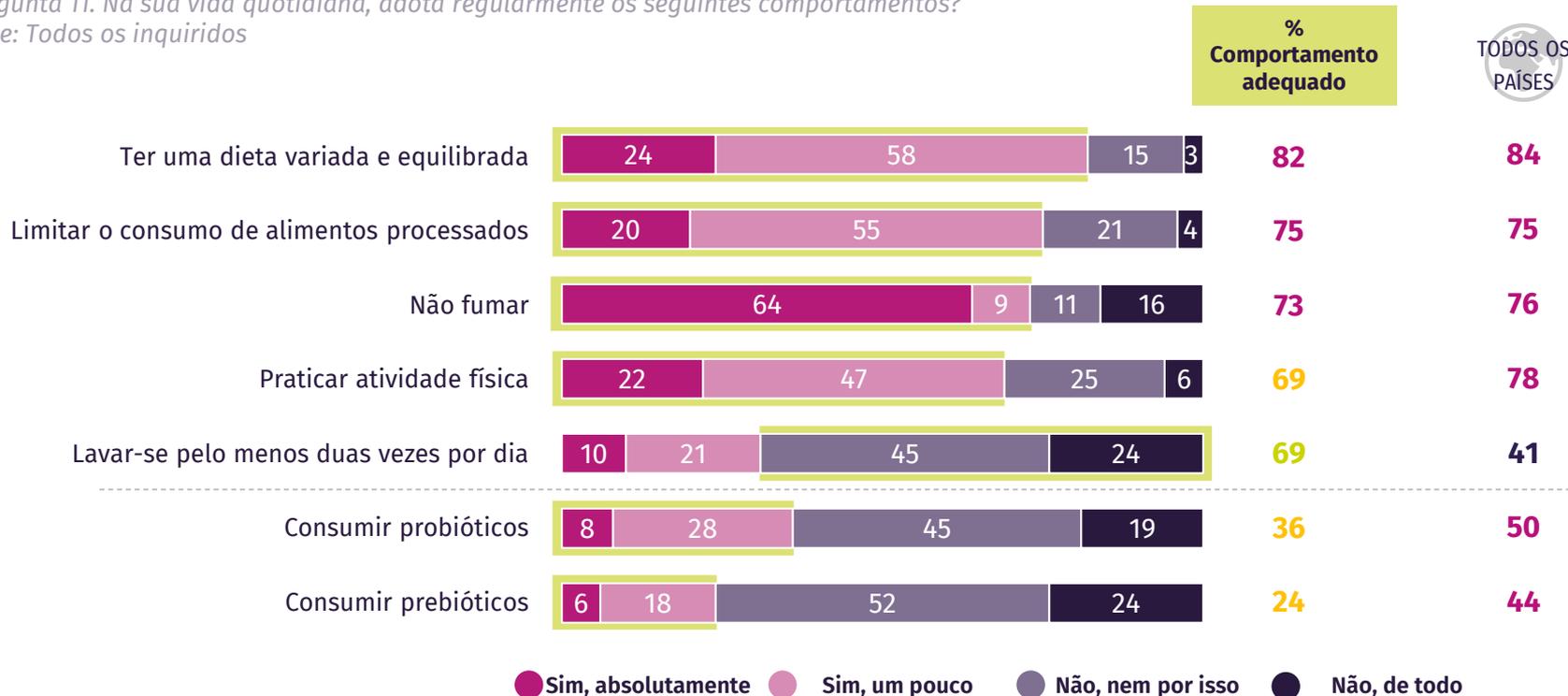
● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior

⚠ A base é baixa, pelos que os resultados devem ser interpretados com precaução



# Os comportamentos saudáveis "padrão" são, na sua maioria, adotados pelas pessoas. No entanto, a utilização de probióticos e prebióticos ainda não faz parte da sua vida quotidiana.

**NOVA PERGUNTA** Pergunta 11. Na sua vida quotidiana, adota regularmente os seguintes comportamentos?  
Base: Todos os inquiridos





# As pessoas com menos de 25 anos e os homens adotaram menos comportamentos adequados ao seu microbioma do que a média.

NOVA PERGUNTA

Pergunta 11. Na sua vida quotidiana, adota regularmente os seguintes comportamentos?

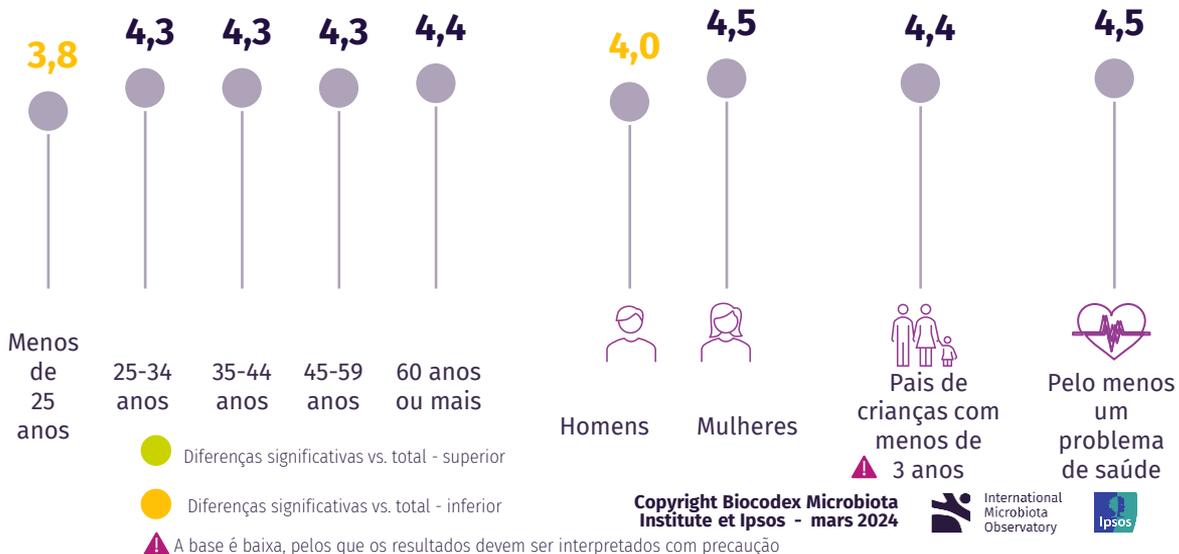
Base: Todos os inquiridos

TODOS OS PAÍSES

4,5



Número de respostas corretas em média



Copyright Biocodex Microbiota Institute et Ipsos - mars 2024



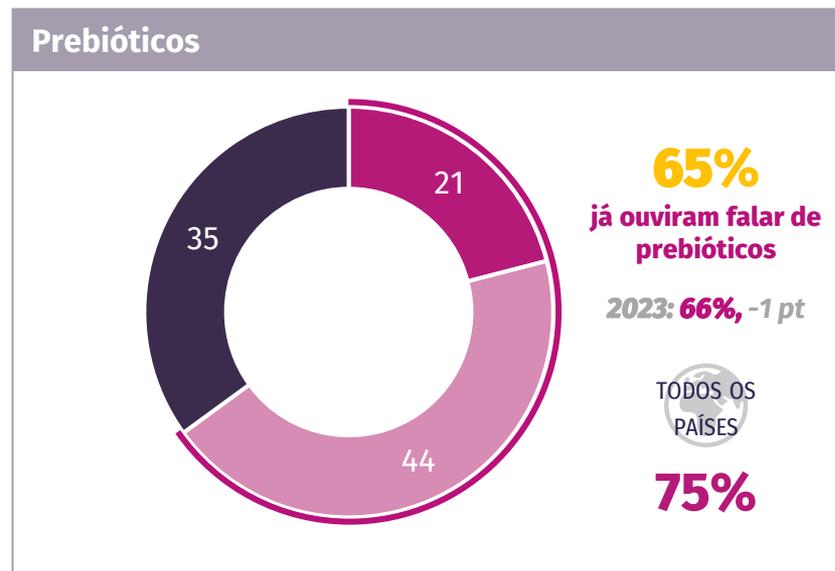
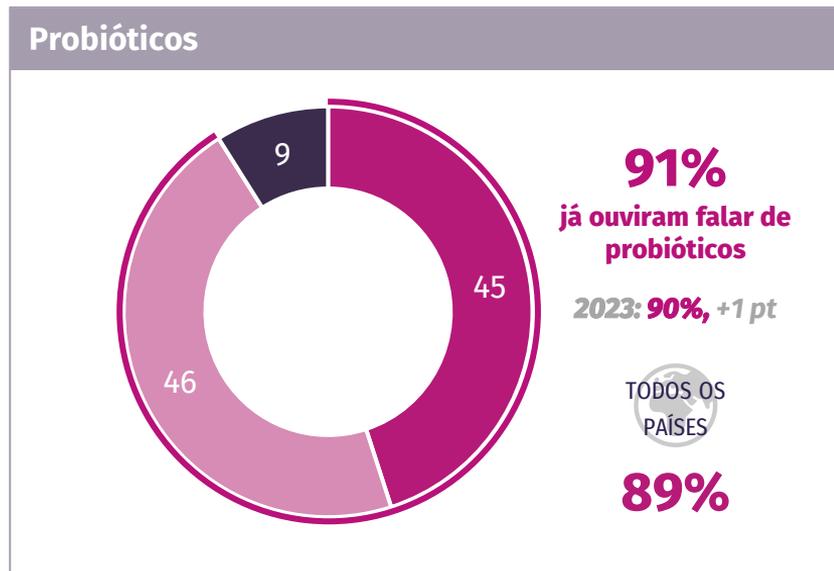


# Apesar de os portugueses conhecerem bem os probióticos, parecem conhecer menos os prebióticos.



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

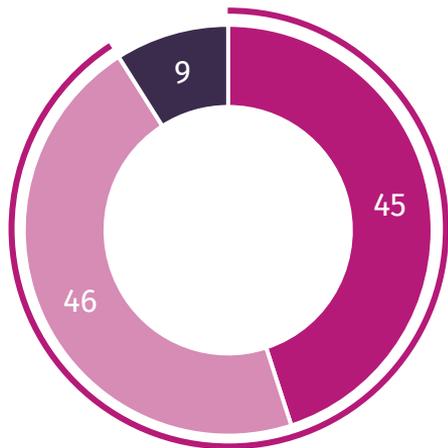


# As mulheres têm um melhor conhecimento dos probióticos do que os homens.



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

## Probióticos



**91%**  
já ouviram falar de probióticos

2023: 90%, +1 pt

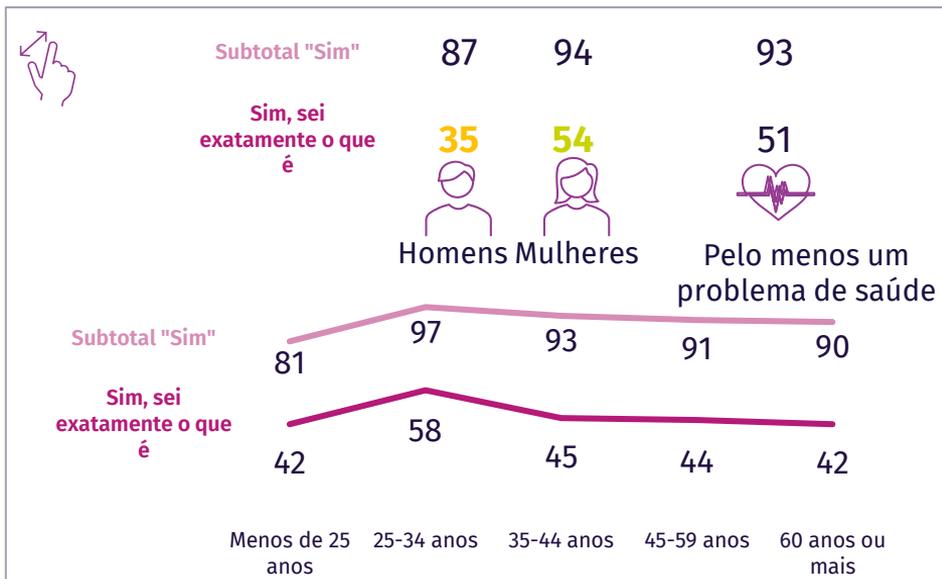


**89%**

● Sim, sei exatamente o que é

● Sim, mas não sei exatamente o que é

● Não, nunca ouvi falar disso

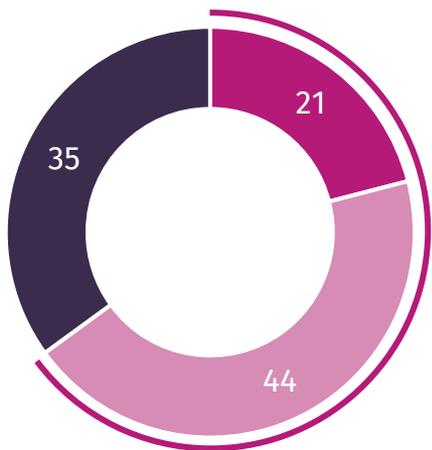




# As pessoas com idades compreendidas entre os 25 e os 44 anos possuem mais conhecimentos sobre probióticos.

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

## Prebióticos



**65%**  
já ouviram falar de probióticos

2023: **66%**, -1 pt



**75%**



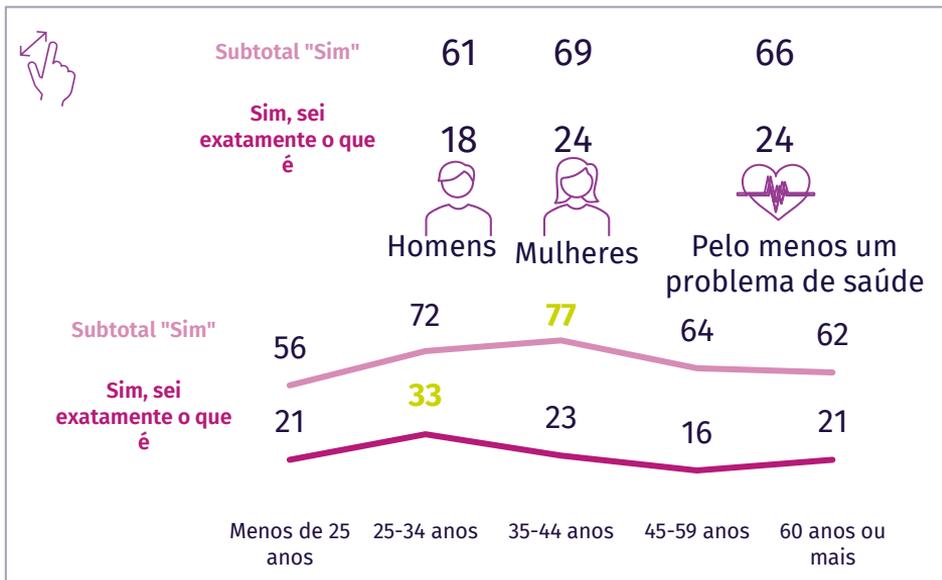
Sim, sei exatamente o que é



Sim, mas não sei exatamente o que é



Não, nunca ouvi falar disso



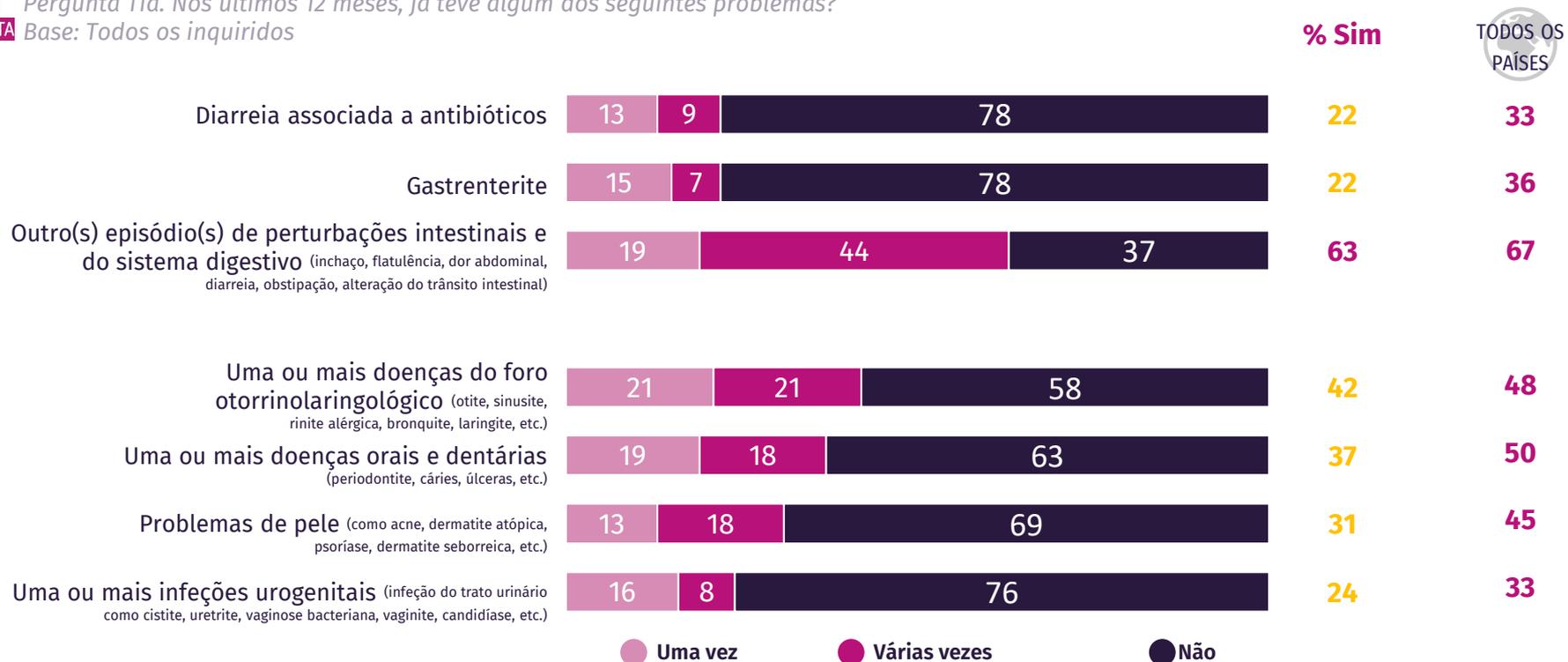


**Quando confrontadas com um problema de saúde relacionado com o microbioma, algumas pessoas não relacionam o problema com o seu microbioma**



# Nos últimos 12 meses, 1 em cada 5 pessoas teve diarreia associada a antibióticos ou gastroenterite, e 2 em cada 3 tiveram outros episódios de perturbações intestinais e do sistema digestivo.

**NOVA PERGUNTA** Pergunta 11a. Nos últimos 12 meses, já teve algum dos seguintes problemas?  
Base: Todos os inquiridos



● Uma vez

● Várias vezes

● Não



# Quando sofrem de problemas de saúde, a maioria das pessoas não sabe dizer se o problema está ou não associado ao seu microbioma.

NOVA PERGUNTA

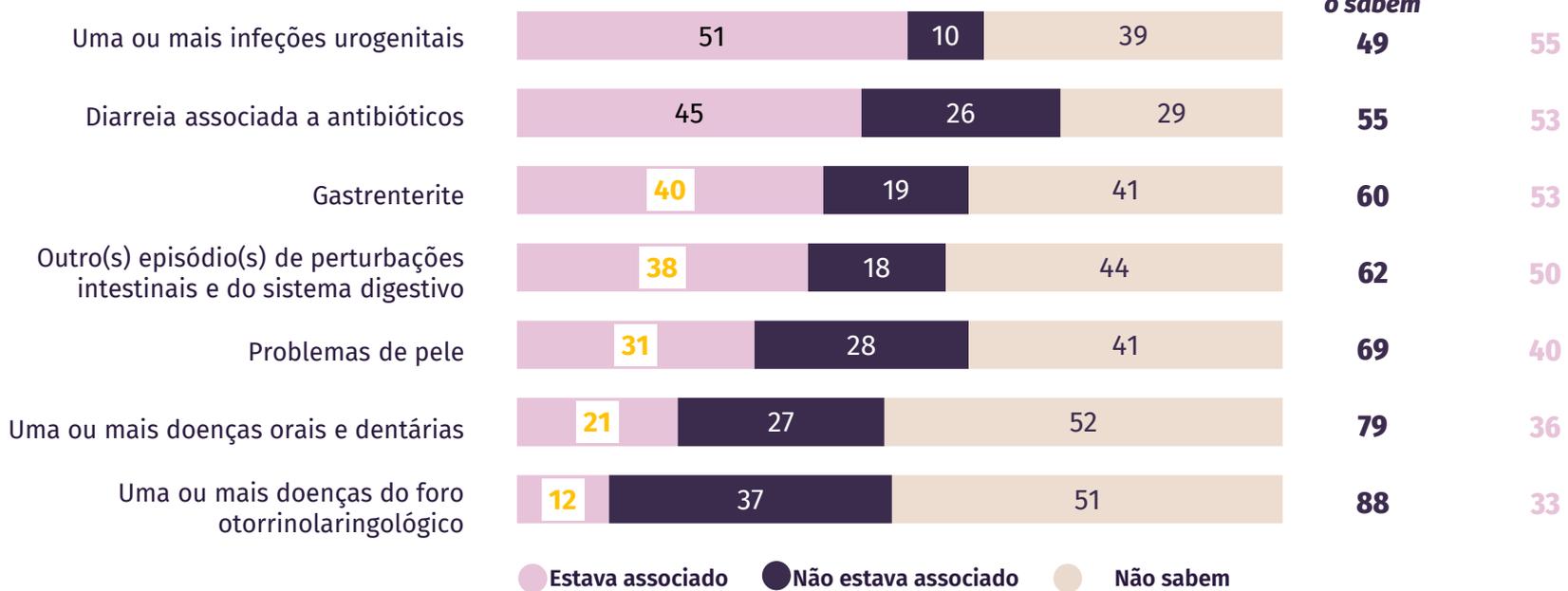
Pergunta 11b. E acha que este ou estes problemas estão associados ao seu microbioma?

Base: Pessoas que vivenciaram estes problemas



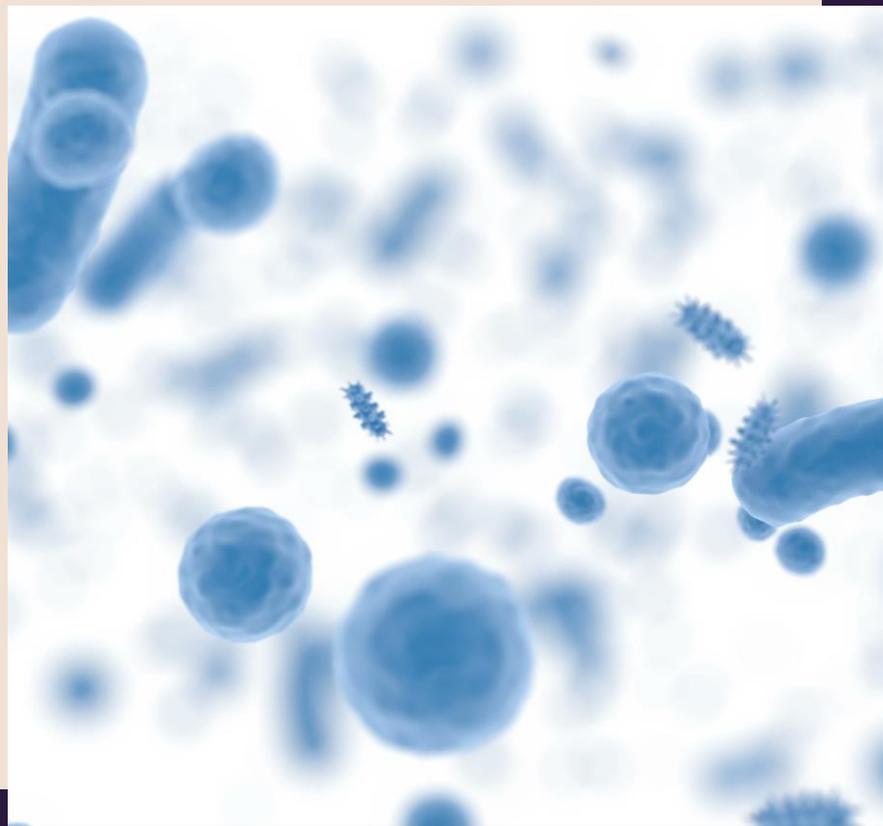
% associado

% Não associado/não sabem





**Os profissionais de saúde têm um papel mais importante a desempenhar em Portugal, tanto mais que são vistos como a fonte de informação mais importante e de confiança sobre o microbioma**



### 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 trato 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 desequilibrado pode estar envolvido em certas doenças como as alergias, a obesidade e as 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.



## Perto de 1 em cada 3 pessoas descobre o microbioma quando responde ao inquérito. De resto, as principais fontes são as escolas e os profissionais de saúde.

NOVA  
PERGUNTA

Pergunta 1V2. Ouvia falar do microbioma pela primeira vez...

Base: Todos os inquiridos

TODOS OS  
PAÍSES





# Os inquiridos com menos de 34 anos ouviram falar do microbioma pela primeira vez na escola ou durante a formação académica.



Pergunta 1V2. Ouvia falar do microbioma pela primeira vez...

Base: Todos os inquiridos

	Total	Menos de 25 anos <small>n=47</small>	25-34 anos <small>n=67</small>	35-44 anos <small>n=88</small>	45-59 anos <small>n=144</small>	60 anos ou mais <small>n=154</small>	Homens <small>n=232</small>	Mulheres <small>n=268</small>	Pais de crianças com menos de 3 anos <small>n=29</small>	Pelo menos um problema de saúde <small>n=317</small>
Ao responder a este questionário	31	23	19	24	31	41	30	32	21	34
Na escola/durante a formação académica	12	26	26	17	10	2	9	15	22	11
Através de um profissional de saúde	11	2	8	6	14	14	11	12	10	11
Na televisão, em programas sobre saúde	7	2	3	9	10	7	8	6	10	7
Através da família, de amigos, de conhecidos	7	11	6	10	3	6	7	6	7	6
Através de publicidade (televisão, imprensa, publicidade na rua...)	3	2	6	2	6	1	4	3	0	3
Na imprensa especializada (revistas sobre bem-estar, saúde)	3	3	0	1	4	3	3	2	0	3
Num folheto/brochura no consultório do profissional de saúde	2	3	1	5	1	2	2	2	0	2
Na televisão durante o noticiário	2	2	6	1	1	3	3	2	0	2
Na imprensa nacional (imprensa generalista)	2	5	3	2	0	2	2	2	0	2
Num blogue, num artigo online	2	4	4	2	1	3	1	3	0	3
Nas redes sociais (influenciadores...)	2	1	6	1	1	1	1	2	6	2
Através de colegas	2	0	1	4	3	2	4	1	0	2
Médico de medicina do trabalho/enfermeiro do local de trabalho	2	1	3	1	0	3	2	1	0	2
Na rádio	1	0	1	1	1	0	1	0	4	0
Num podcast sobre ciência	1	2	2	2	1	0	1	1	0	1
Na imprensa diária regional	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1
Durante uma atividade desportiva	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

● Primeira fonte por perfil

1 A base é baixa, por isso os resultados devem ser interpretados com precaução

1 Janss



# Os profissionais de saúde destacam-se como a fonte de informação mais fiável sobre o microbioma, ainda mais do que noutros países.

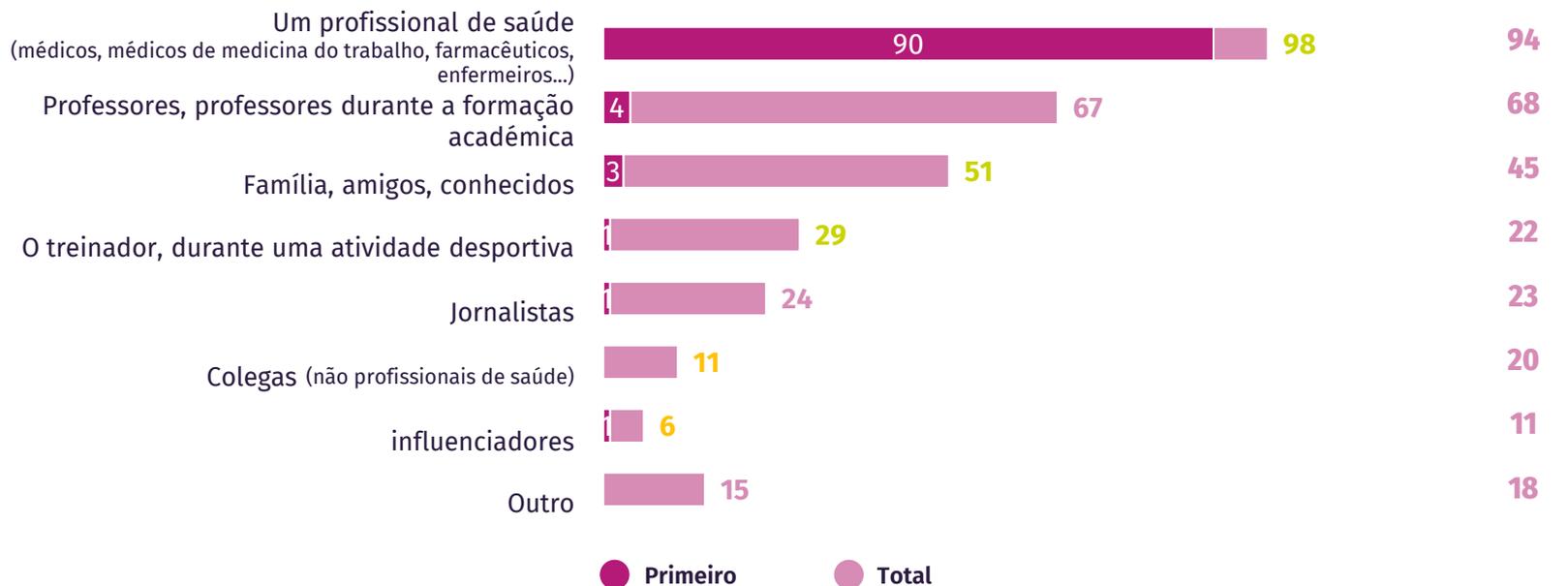
NOVA PERGUNTA

Pergunta 2V2. Em quem teria mais confiança para obter informações relevantes e fiáveis sobre o microbioma?

Selecione as fontes em que mais confia: 1.ª, 2.ª, 3.ª

Base: Todos os inquiridos

TODOS OS PAÍSES





# Embora os profissionais de saúde sejam a fonte de informação mais fiável, as pessoas de idade igual ou superior a 60 anos recorrem também a familiares para obter informações.



NOVA PERGUNTA

Pergunta 2V2. Em quem teria mais confiança para obter informações relevantes e fiáveis sobre o microbioma?

Selecione as fontes em que mais confia: 1.ª, 2.ª, 3.ª

Base: Todos os inquiridos

	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais	Homens	Mulheres	Pais de crianças com menos de 3 anos	Pelo menos um problema de saúde
		n=47	n=67	n=88	n=144	n=154	n=232	n=268	▲ n=29	n=317
Um profissional de saúde (médicos, médicos de medicina do trabalho, farmacêuticos, enfermeiros...)	<b>98</b>	<b>91</b>	<b>93</b>	100	99	99	98	98	97	97
Professores, professores durante a formação académica	<b>67</b>	77	70	67	63	66	66	68	74	67
Família, amigos, conhecidos	<b>51</b>	40	52	46	43	<b>62</b>	52	50	45	49
O treinador, durante uma atividade desportiva	<b>29</b>	42	32	23	28	27	27	31	14	32
Jornalistas	<b>24</b>	21	28	25	<b>33</b>	18	28	21	32	24
Colegas (não profissionais de saúde)	<b>11</b>	6	10	11	11	12	11	10	3	12
Influenciadores	<b>6</b>	10	8	10	8	2	7	5	7	7
Outro	<b>15</b>	14	8	19	16	15	12	18	28	12



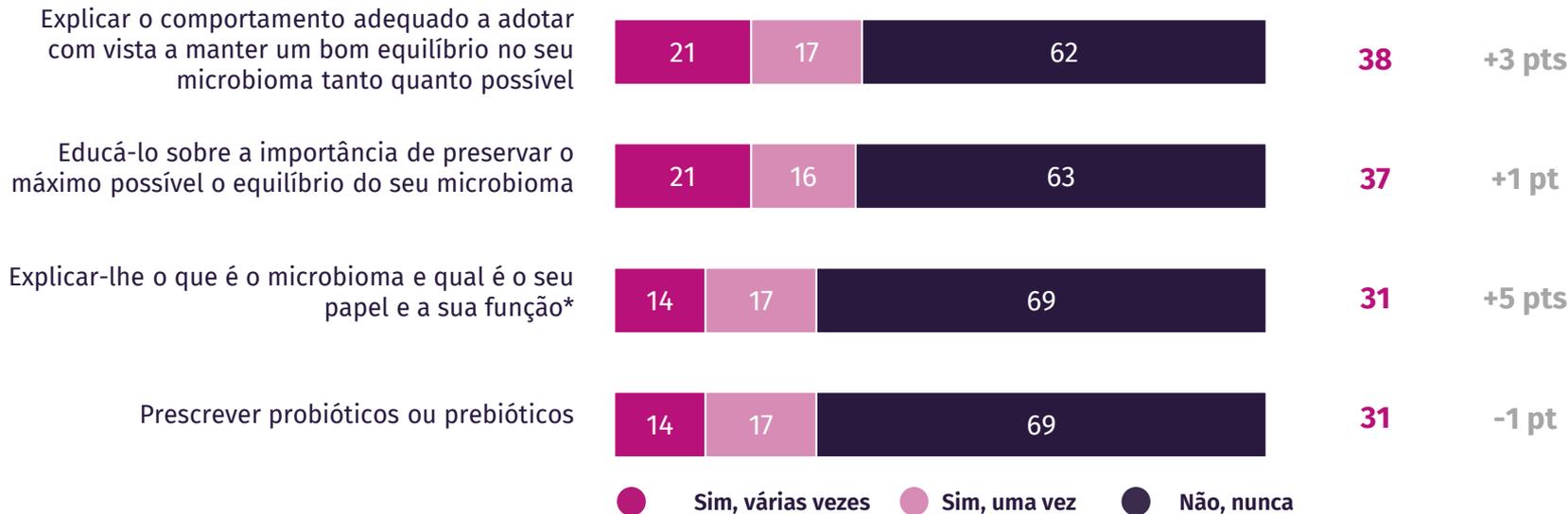
# Apenas uma minoria dos portugueses recebeu informações dos profissionais de saúde, um resultado que não melhorou desde o ano passado.

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

Base: Todos os inquiridos

Apenas **18%** receberam **TODAS AS INFORMAÇÕES QUE SE SEGUEM**, pelo **2023: 15%, +3 pts**  
 menos, uma vez **3%, +3 pts**  
**6% receberam todas as informações que se seguem várias vezes**

**% Sim** *Evolução comparativamente a 2023*



Antes desta pergunta, foi apresentada aos inquiridos uma definição completa a explicar o microbioma  
 \*A redação deste ponto foi alterada em relação à do ano passado



## Além disso, os portugueses parecem menos informados do que os outros países: apenas 18% receberam todas estas informações, contra um terço em todos os 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 AS INFORMAÇÕES QUE SE SEGUEM, pelo menos, uma vez	18	30
% Receberam TODAS AS INFORMAÇÕES QUE SE SEGUEM, várias vezes	6	9
Explicar o comportamento adequado a adotar com vista a manter um bom equilíbrio no seu microbioma tanto quanto possível	38	48
Educá-lo sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma	37	48
Explicar-lhe o que é o microbioma e qual é o seu papel e a sua função	31	45
Prescrever probióticos ou prebióticos	31	50

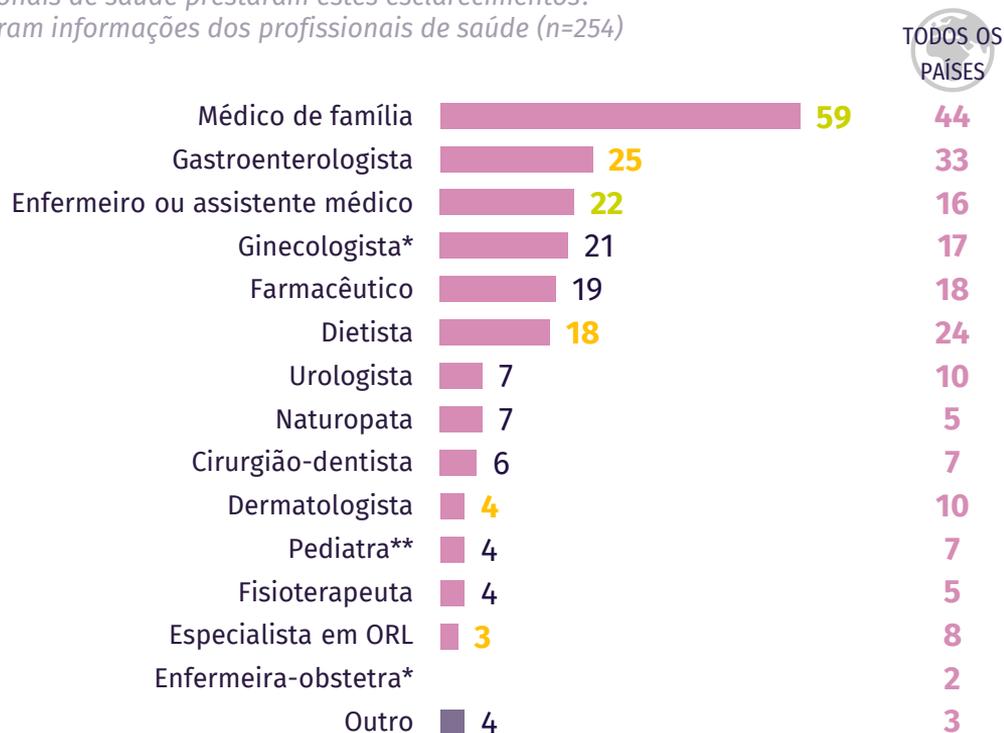






# Em Portugal, o médico de família é a principal fonte de informação sobre o microbioma, à frente dos gastroenterologistas, enfermeiros e assistentes médicos.

**NOVA PERGUNTA** Pergunta 6. E que profissionais de saúde prestaram estes esclarecimentos?  
Base: pessoas que receberam informações dos profissionais de saúde (n=254)



\*Tema apresentado às mulheres

\*\*Tema apresentado aos pais



# Para as mulheres, o ginecologista aparece como uma importante fonte de informação sobre o microbioma.



NOVA PERGUNTA

Pergunta 6. E que profissionais de saúde prestaram estes esclarecimentos?  
Base: pessoas que receberam informações dos profissionais de saúde (n=254)

	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais	Homens	Mulheres	Pais de crianças com menos de 3 anos	Pelo menos um problema de saúde
base	n=254	▲ n=27	▲ n=34	n=45	n=80	n=68	n=104	n=150	▲ n=14	n=169
Médico de família	59	50	60	53	61	61	67	53	63	52
Gastroenterologista	25	21	22	20	30	26	31	22	18	26
Enfermeiro ou assistente médico	22	19	15	18	18	32	19	24	26	23
Ginecologista	21	18	36	24	19	17	0	36	39	19
Farmacêutico	19	16	31	18	15	18	23	16	18	19
Dietista	18	13	16	21	16	22	20	17	37	18
Urologista	7	4	14	2	5	10	8	6	11	5
Naturopata	7	0	4	10	9	8	4	9	18	8
Cirurgião-dentista	6	4	11	2	7	4	6	5	11	4
Dermatologista	4	8	12	2	3	2	4	4	11	3
Pediatra	4	4	9	5	5	0	4	4	11	3
Fisioterapeuta	4	0	3	8	2	3	5	2	0	3
Especialista em ORL	3	2	11	5	2	0	2	4	11	4
Enfermeira-obstetra	0	3	0	0	0	0	0	1	0	0
Outro	4	0	6	6	5	2				

● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior ● Primeira fonte por perfil

A base é baixa, pelos que os resultados devem ser interpretados com precaução





# Este ano, mais uma vez, apenas uma minoria de pessoas recebeu informações sobre o microbioma quando lhes foram receitados antibióticos, ainda menos do que noutros países.



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

Apenas **19%** receberam **TODAS AS INFORMAÇÕES QUE SE SEGUEM** dos seus profissionais de saúde

2023: **18%**, +1 pt

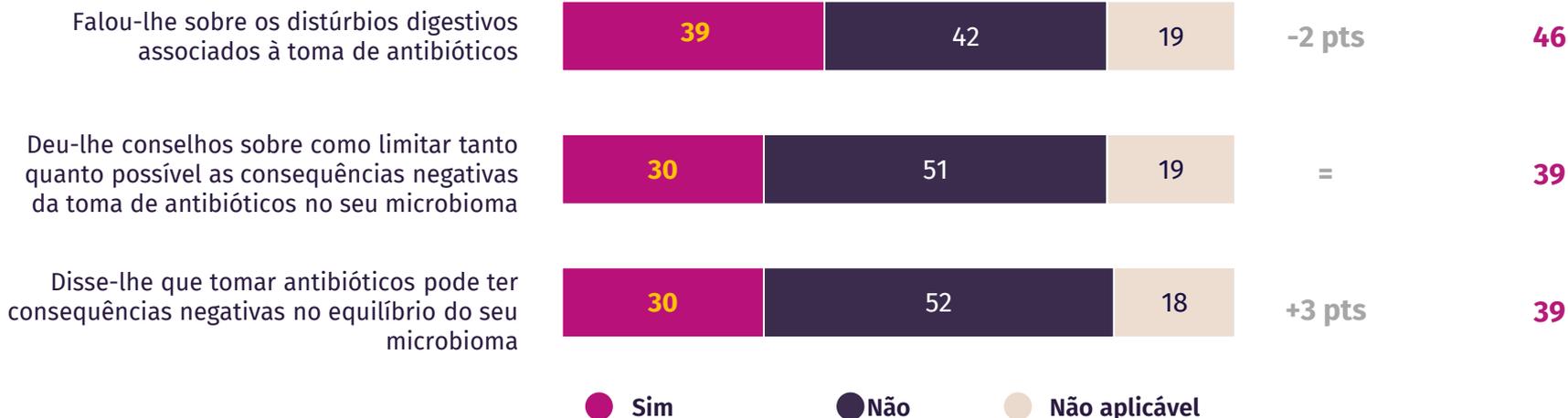


**27%**

Evolução comparativamente a 2023



**% Sim**

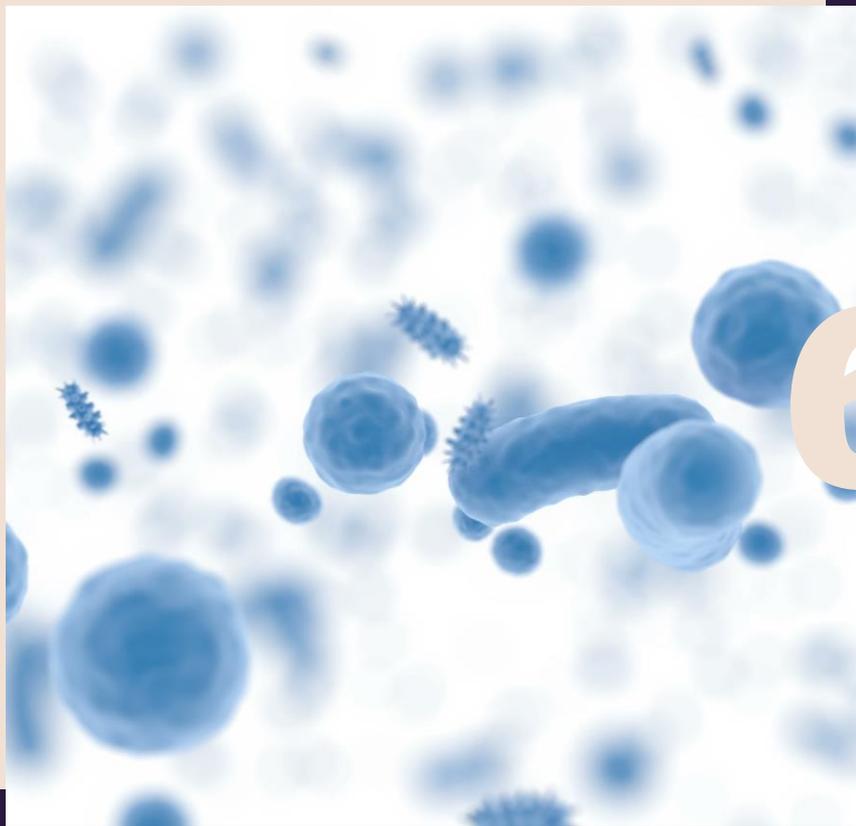




# Os resultados são bastante semelhantes em todos os grupos etários.

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

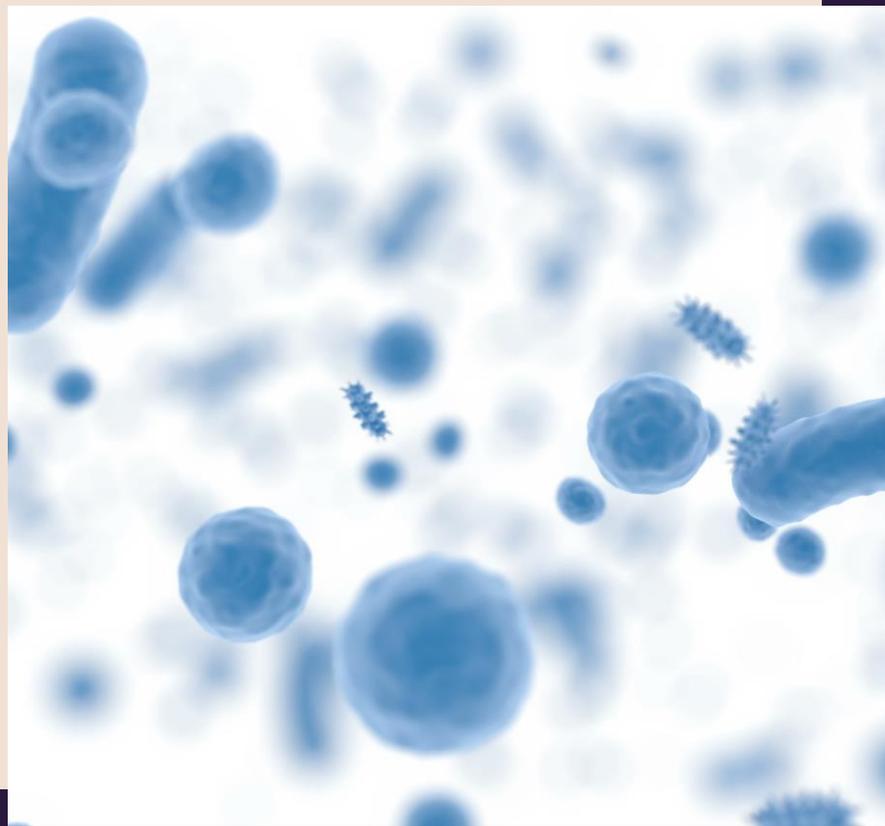
% Sim	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais	Pais de crianças com menos de 3 anos	Pelo menos um problema de saúde
	base n=500	n=47	n=67	n=88	n=144	n=154	⚠ n=29	n=317
<b>% RECEBERAM TODAS AS INFORMAÇÕES QUE SE SEGUEM DOS RESPETIVOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Falou-lhe sobre os distúrbios digestivos associados à toma de antibióticos	<b>39</b>	39	43	35	42	38	40	44
Deu-lhe conselhos sobre como limitar tanto quanto possível as consequências negativas da toma de antibióticos no seu microbioma	<b>30</b>	28	24	22	29	36	20	33
Disse-lhe que tomar antibióticos pode ter consequências negativas no equilíbrio do seu microbioma	<b>30</b>	25	33	22	30	35	20	33



# 6

## Foco no microbioma vaginal

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



### Texto apresentado aos inquiridos:

Nas perguntas seguintes, iremos discutir o microbioma vaginal, também conhecido como flora vaginal. Leia antes de responder às perguntas seguintes.

Muitas pessoas dizem "vagina", mas normalmente estão a referir-se à vulva. A vulva é a parte exterior e visível dos seus órgãos genitais — os lábios, o clítoris, a abertura vaginal e a abertura da uretra (o orifício por onde sai a urina). A vagina é o interior — o tubo elástico que liga a vulva ao colo do útero e ao útero. A vagina permite as relações sexuais e o parto. É também através dela que sai o fluxo menstrual.

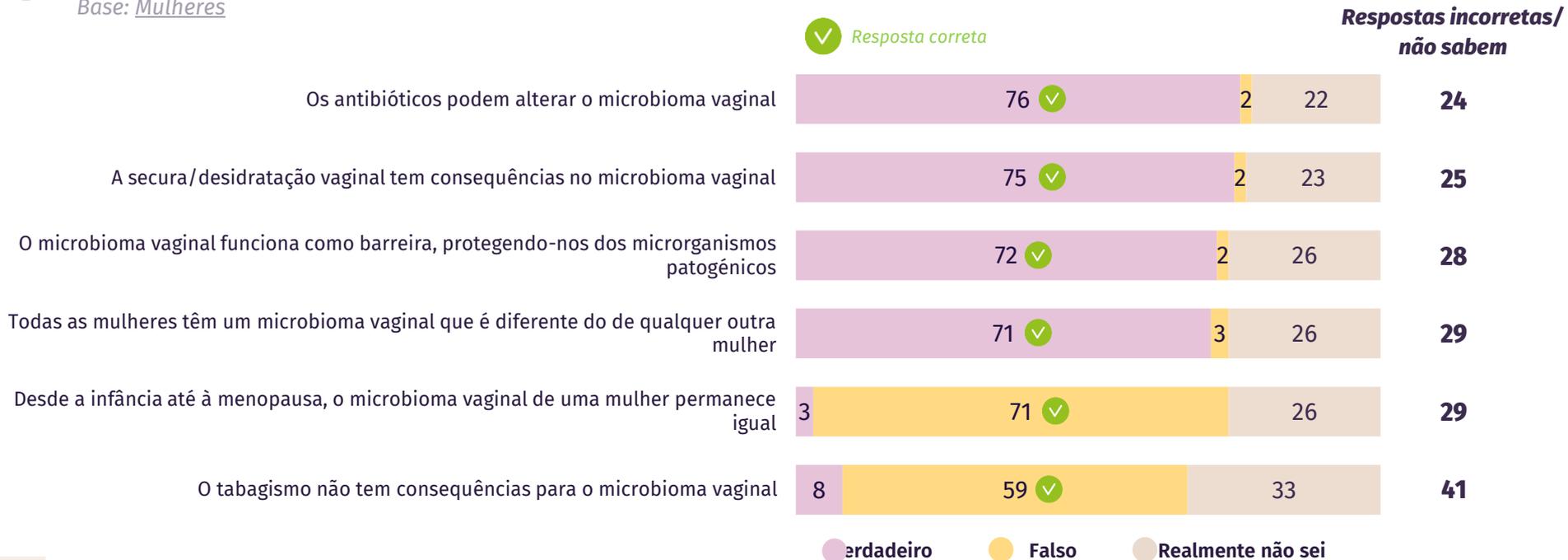


## Alguns aspetos do microbioma vaginal são bastante conhecidos, em particular os efeitos dos antibióticos e da secura vaginal no microbioma vaginal.



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



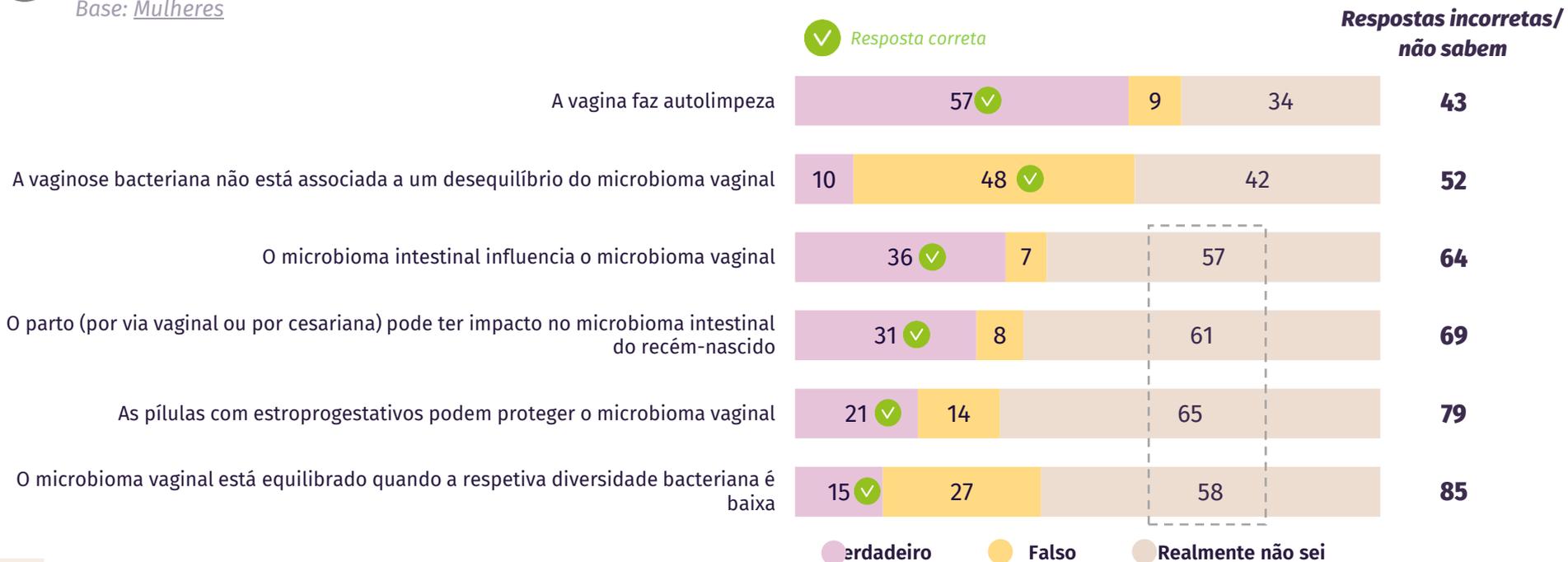


## No entanto, outros aspetos são ainda desconhecidos pela maioria das mulheres, como a influência do microbioma intestinal no microbioma vaginal.



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





# Alguns aspetos são mais conhecidos em Portugal do que nos outros países, ao passo que outros não são. Além disso, em comparação com os resultados do ano passado, é mais provável que as mulheres estejam conscientes da relação entre a vaginose bacteriana e o microbioma vaginal.



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	Evolução comparativamente a 2023	TODOS OS PAÍSES
Os antibióticos podem alterar o microbioma vaginal	76	Item novo	69
A secura/desidratação vaginal tem consequências no microbioma vaginal	75	Item novo	69
O microbioma vaginal funciona como barreira, protegendo-nos dos microrganismos patogénicos	72	+2 pts	68
Todas as mulheres têm um microbioma vaginal que é diferente do de qualquer outra mulher	71	+7 pts	64
Desde a infância até à menopausa, o microbioma vaginal de uma mulher permanece igual	71	+5 pts	55
O tabagismo não tem consequências para o microbioma vaginal	59	Item novo	55
A vagina faz autolimpeza	57	-2 pts	56
A vaginose bacteriana não está associada a um desequilíbrio do microbioma vaginal	48	+11 pts	44
O microbioma intestinal influencia o microbioma vaginal	36	Item novo	43
O parto (por via vaginal ou por cesariana) pode ter impacto no microbioma intestinal do recém-nascido	31	Item novo	40
As pílulas com estroprogestativos podem proteger o microbioma vaginal	21	Item novo	22
O microbioma vaginal está equilibrado quando a respetiva diversidade bacteriana é baixa	15	-11 pts	30

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



## As mulheres com idades compreendidas entre os 25 e os 34 anos têm um melhor conhecimento sobre o microbioma vaginal.



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.

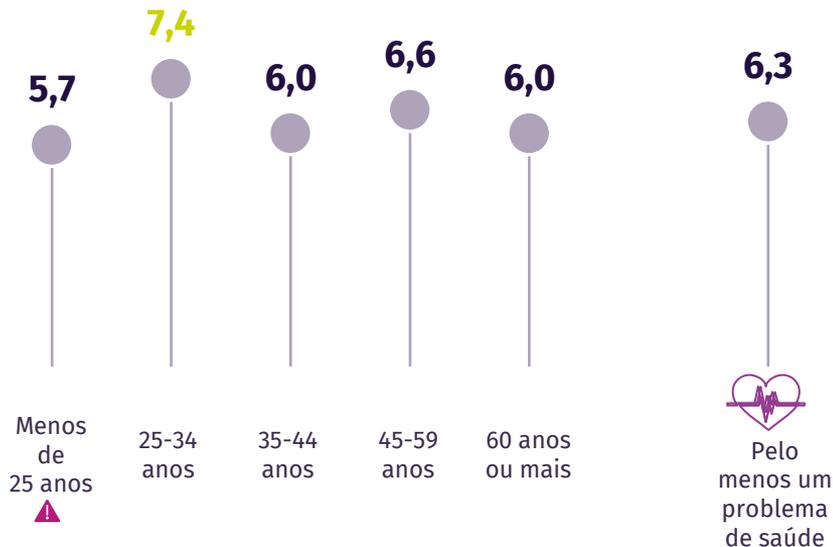
Base: Mulheres

TODOS OS PAÍSES

6,2

6,3/12

Número de respostas corretas em média



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

▲ A base é baixa, pelos que os resultados devem ser interpretados com precaução

Copyright Biocodex Microbiota Institute et Ipsos - mars 2024



# As mulheres receberam mais conselhos e informações dos seus profissionais de saúde sobre o microbioma vagina do que no ano passado, mas continuam a ser uma minoria.



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

**36%** receberam **TODAS AS INFORMAÇÕES QUE SE SEGUEM**, pelo menos, uma vez **2023: 24%, +12 pts**

**14%** receberam todas as informações que se seguem várias vezes **8%, +6 pts**

Evolução comparativamente a 2023

Educá-la sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma vaginal



% Sí

49

+12 pts

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



48

+6 pts

Explicar-lhe o que é o microbioma vaginal e qual é o seu papel e a sua função\*



39

+11 pts

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

\*A redação deste ponto foi alterada em relação à do ano passado



# O nível de informação sobre o microbioma vaginal veiculado através de um profissional de saúde é muito semelhante em comparação com os resultados globais.

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 <b>TODAS AS INFORMAÇÕES QUE SE SEGUEM, pelo menos, uma vez</b>	<b>36</b>	37
% Receberam <b>TODAS AS INFORMAÇÕES QUE SE SEGUEM, várias vezes</b>	<b>14</b>	14
Educá-la sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma vaginal	<b>49</b>	48
Explicar os comportamentos adequados a adotar com vista a manter um bom equilíbrio no seu microbioma vaginal tanto quanto possível	<b>48</b>	48
Explicar-lhe o que é o microbioma vaginal e qual é o seu papel e a sua função	<b>39</b>	43

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

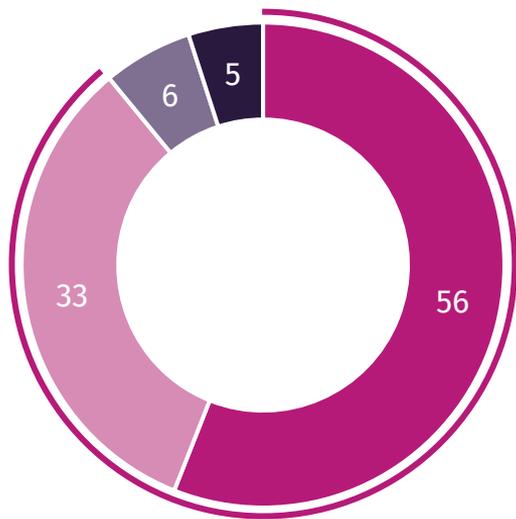


# A grande maioria das mulheres gostaria de ter mais informações sobre a importância do microbioma vaginal e o respetivo impacto na saúde.



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

Base: Mulheres



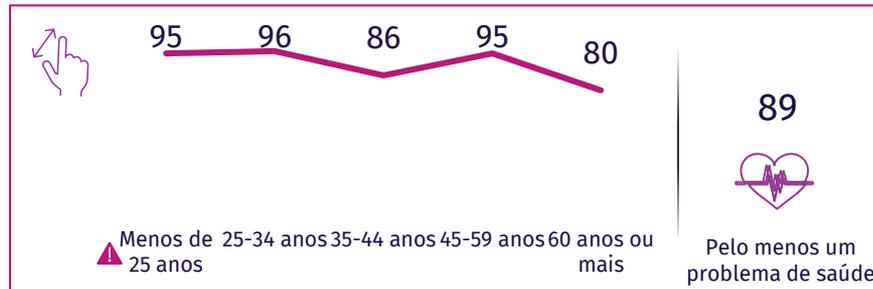
- Sim, absolutamente
- Sim, um pouco
- Não, nem por isso
- Não, de todo

**89%** gostariam de ter mais informações sobre a importância do microbioma vaginal e o respetivo impacto na saúde

2023: 92%, -3 pts



**88%**



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

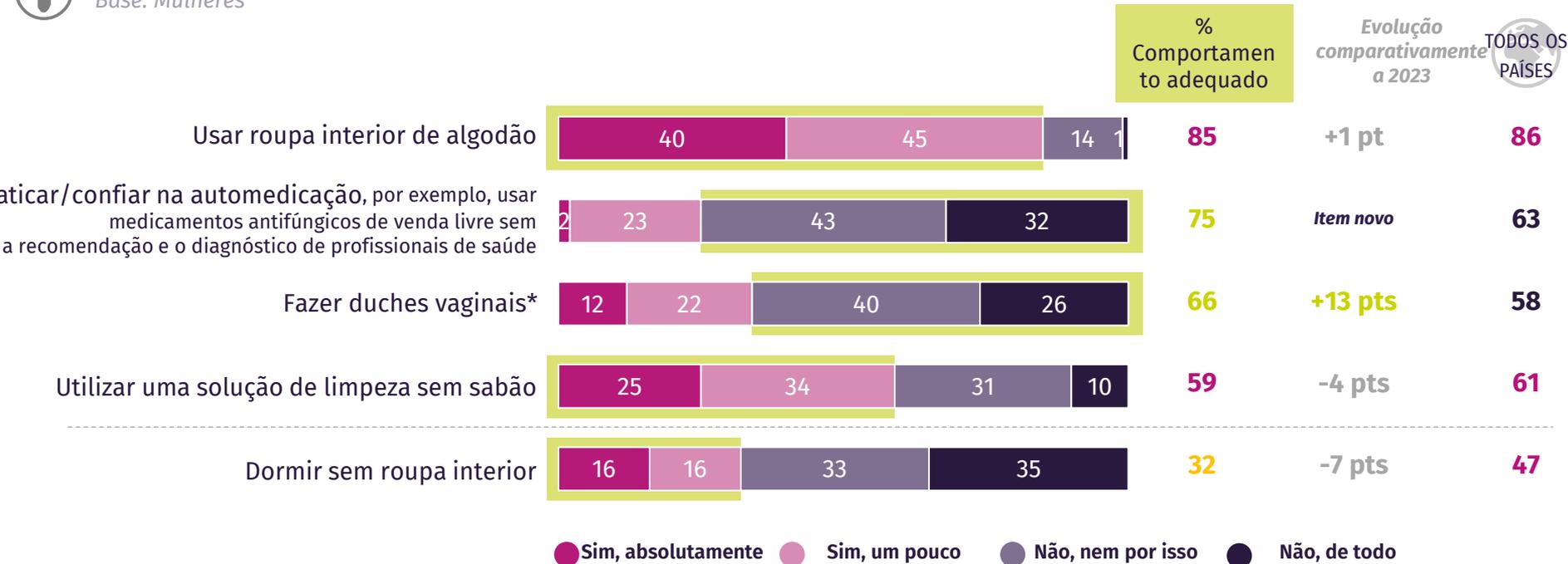
▲ A base é baixa, pelos que os resultados devem ser interpretados com precaução



# Este ano, a probabilidade de as mulheres portuguesas evitarem fazer duches vaginais é superior. No entanto, apenas um terço dorme sem roupa interior, o que é menos do que em todos os outros países.

Relativamente ao seu modo de conduzir a vida, regularmente os seguintes comportamentos?

Base: Mulheres



\*Para este item, foi fornecida a seguinte definição: o duche vaginal consiste em lavar ou limpar o interior da vagina com água ou uma mistura de fluidos para eliminar odores e "limpar" a vagina. Não confundir o duche vaginal (a vagina é o interior) com a lavagem vulvar (a vulva é o exterior).



# Globalmente, as mulheres portuguesas, independentemente da idade, adotaram o mesmo nível de comportamentos adequados ao seu microbioma vaginal.



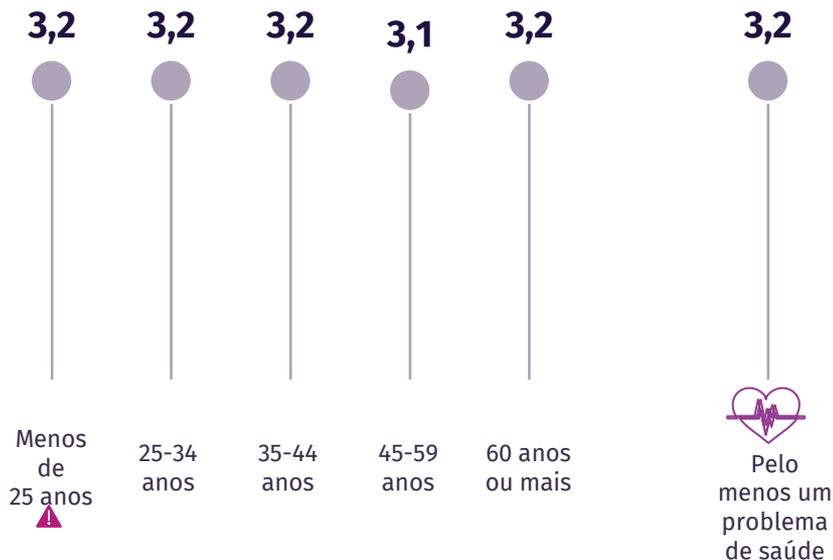
Pergunta 16. Na sua vida quotidiana, adota regularmente os seguintes comportamentos?

Base: Mulheres

TODOS OS PAÍSES

3,2

3,2/5



Número de comportamentos adequados adotados em média

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

⚠ A base é baixa, pelos que os resultados devem ser interpretados com precaução

Copyright Biocodex Microbiota Institute et Ipsos - mars 2024



A large, light-colored rectangular area on the left side of the slide, containing a dense, abstract pattern of grey, branching, and elongated shapes that resemble a complex microbial network or a stylized representation of a microbiome.

## Resultados principais

# Aprendizagens com os resultados de Portugal



Conhecimento sobre microbioma e respetiva diversidade	
Sabem exatamente o que é o "microbioma"	15%
Subtotal "Conhecimento"	62%
Subtotal Conhecimento do microbioma intestinal	42%
Subtotal Conhecimento de todo o microbioma	25%

Nível de conhecimento sobre a microbiota	
Média de respostas corretas	5,7/9

Nível de conhecimento sobre as soluções que podem manter a microbiota equilibrada	
Sabem exatamente o que são probióticos	45% ↗
Sabem exatamente o que são prebióticos	21%

Adoção e identificação dos comportamentos adequados para manter uma microbiota equilibrada	
Alteraram os comportamentos	47%

Nível de informação fornecida pelos profissionais de saúde	
Já ouviu falar do microbioma junto de um profissional de saúde	11%
Receberam, no mínimo, uma parte da informação, pelo menos, uma vez	50%

## Aprendizagens fundamentais

O conhecimento do microbioma é inferior em Portugal, em comparação com outros países, e não registou melhorias. Tal como no ano passado, os portugueses estão mais familiarizados com o termo "flora", que conhecem mais do que a média.

Em termos de conhecimento do papel e das funções do microbioma, os resultados de Portugal estão próximos dos resultados globais, mas não se registam melhorias em relação aos resultados do ano passado, o que significa que há margem para melhorias

Perto de uma em cada duas pessoas alterou o seu comportamento para manter o microbioma em equilíbrio, menos do que a média. Mais concretamente, os portugueses são os que têm menos probabilidades de consumir probióticos e prebióticos. Este facto pode ser explicado pela falta de informação recebida pelos portugueses: apenas uma minoria já recebeu informações sobre o microbioma, o que é menos do que noutros países. Em Portugal, os profissionais de saúde são considerados a fonte de informação mais fiável sobre o microbioma. Das pessoas que receberam informações, esta foi dada principalmente pelo médico de família, pelo gastroenterologista ou por um enfermeiro.

A large, light-colored rectangular area on the left side of the page contains a dense, overlapping pattern of stylized, grey, brush-like strokes that resemble various shapes of bacteria or microbial structures. The background of the entire page is a dark, solid color.

# ANEXOS

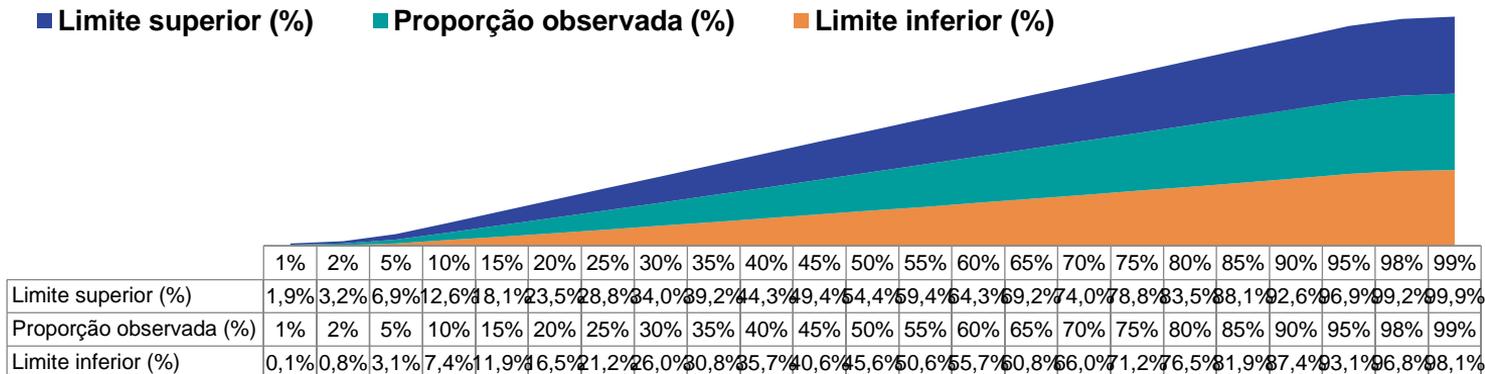
# FIABILIDADE DOS RESULTADOS

## Folha de cálculo

### No caso deste estudo:

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

### As proporções observadas variam 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:** 26 de janeiro — 26 de fevereiro de 2024
- **Amostra alcançada:** 7500 entrevistas (1000 em França, no México, nos EUA e na China, 500 noutros países)
- **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 ziguezague)
- **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



Document  
Microsoft Word

# 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 percepções 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](http://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.**