



International
Microbiota
Observatory



Comunicado de imprensa

Junho de 2025

Observatório Internacional das Microbiotas – 3ª Edição - 2025 Inquérito realizado com 7500 indivíduos em 11 países

Momento microbiota: conscientizar e agir

A microbiota é composta por bilhões de microrganismos como bactérias, vírus, fungos, arqueias etc. Vive no nosso trato digestivo, na nossa pele, na nossa boca, no nosso nariz e nos nossos pulmões. Estes organismos desempenham um papel crucial no nosso bem-estar, ajudando a digestão, estimulando o nosso sistema imunitário e protegendo-nos contra doenças infecciosas. Mas além destas funções, a microbiota também influencia o nosso humor, o nosso metabolismo e até mesmo a nossa longevidade. Um desequilíbrio da microbiota, muitas vezes causado por fatores como dietas, o estilo de vida ou medicações, pode levar a grandes problemas de saúde, de distúrbios digestivos a problemas cardiovasculares e depressão. Manter uma microbiota saudável no nosso corpo é, portanto, essencial para a nossa saúde e bem-estar geral.

*Pelo **terceiro ano consecutivo**, o Biocodex Microbiota Institute encomendou à Ipsos a realização de um inquérito internacional sobre a microbiota: o **Observatório Internacional das Microbiotas**. Quais são as tendências na conscientização sobre a microbiota? Os indivíduos adotaram mais comportamentos para proteger e preservar a sua microbiota este ano? Qual é a função dos profissionais de saúde na educação dos pacientes? Qual é a opinião das pessoas sobre o teste da microbiota?*

*Este grande inquérito foi realizado pela Ipsos com **7500 pessoas em 11 países** (EUA, Brasil, México, França, Alemanha, Itália, Portugal, Polónia, Finlândia, China e Vietname). Em cada país, **foi entrevistada uma amostra representativa da população com 18 anos ou mais**. A representatividade foi assegurada pelo método de quotas aplicado ao género, idade, região e ocupação do inquirido. O inquérito foi realizado online, no período de 21 de janeiro a 28 de fevereiro de 2025.*



1. Um aumento geral na conscientização sobre os termos relacionados à microbiota e a sua importância...

- **Uma conscientização precisa sobre o que é a microbiota aumentou desde 2023** (+3 pontos com relação a 2023). **No entanto, somente uma minoria de pessoas sabe exatamente o que a palavra microbiota significa** (23%). No geral, mais de 7 em cada 10 pessoas estão cientes do que é a microbiota (71%, +8 pontos com relação a 2023).
- **O conhecimento da diversidade da microbiota permanece sub-reconhecido, apesar de alguns progressos.** A microbiota intestinal ainda é a microbiota mais conhecida: 26% sabem exatamente o que é (+4 pontos com relação a 2023). 1 em cada 5 pessoas sabe exatamente o que é a microbiota vaginal (20%, +3 pontos com relação a 2023) e a microbiota oral (20%, +3 pontos com relação a 2023). 18% sabem exatamente o que é a microbiota da pele (+1 ponto com relação a 2023), 16% sabem o que é a microbiota urinária (+2 pontos com relação a 2023).
- **O conhecimento do papel, das capacidades e da importância da microbiota está a aumentar ano após ano:** 4 em cada 5 pessoas estão cientes de que a dieta tem consequências significativas no equilíbrio da microbiota (80%), um aumento de 6 pontos desde 2023; 79% estão cientes de que, em alguns casos, um desequilíbrio na microbiota pode ter consequências significativas para a saúde, um aumento de 4 pontos desde 2023; e 76% estão cientes de que a microbiota desempenha um papel importante nos mecanismos de defesa imunológica, um aumento de 4 pontos desde 2023.
- **Quando sofrem de problemas relacionados com a saúde da microbiota, a maioria das pessoas mostra ter consciência do que é a microbiota, associando precisamente esses problemas à sua microbiota:** 59% das pessoas que sofreram de diarreia pós-antibiótico associaram-na corretamente à sua microbiota. Mais da metade das pessoas que sofreram uma infecção urogenital associaram-na corretamente à sua microbiota (52%).
- **Alguma falta de compreensão persiste, embora o conhecimento tenha melhorado em comparação com as investigações anteriores.** 56% das pessoas sabem que a microbiota permite que o intestino forneça informações ao cérebro essenciais para a nossa saúde (+3 pontos com relação a 2023); apenas metade das pessoas sabe que a microbiota não está localizada exclusivamente no intestino (53%, +6 pontos com relação a 2023); e um terço das pessoas sabe que a microbiota é composta apenas por bactérias (32%, +3 pontos com relação a 2024).

2. Embora a conscientização sobre a microbiota tenha aumentado, traduzi-la em ações concretas continua a ser um desafio

- **A maioria das pessoas declara que já mudou os seus comportamentos para manter a sua microbiota equilibrada** (56%), um resultado estável em comparação com o ano passado (-1 ponto). **No entanto, muito poucas pessoas mudaram “muito” os seus comportamentos** para proteger a sua microbiota (16%, -1 ponto com relação a 2024). 2 em cada 5 pessoas mudaram “um pouco” os seus comportamentos por causa da sua microbiota (40%, inalterado desde 2024).



- **Apenas uma minoria de pessoas realmente incorporou comportamentos para manter uma microbiota equilibrada no seu quotidiano.** Um terço da população pratica atividade física regularmente (32%, -1 ponto com relação a 2024), 31% mantêm constantemente uma dieta variada e equilibrada (-1 ponto com relação a 2024) e 23% limitam ativamente o consumo de alimentos processados (-2 pontos com relação as 2024).
- **Além disso, comportamentos mais diretamente relacionados com a proteção da microbiota não são corretamente adotados.** Mais da metade lava o corpo pelo menos duas vezes por dia (53%), apesar do seu efeito prejudicial sobre a microbiota. 38% das mulheres tomam duchas vaginais (-4 pontos com relação a 2023), uma prática prejudicial para a microbiota vaginal.
- **Esses resultados ressaltam uma lacuna significativa entre a conscientização e a ação resoluta quando se trata da saúde da microbiota. Embora as pessoas possam estar a adquirir conhecimento sobre a importância da microbiota, este entendimento ainda não está a traduzir-se efetivamente em mudanças firmes e inabaláveis no estilo de vida.**

3. Microbiota: uma divisão geracional? Parentalidade versus idosos

- **Parentalidade: o caminho para a conscientização sobre a microbiota**
- Os pais de crianças pequenas (com menos de 3 anos) parecem ter um melhor conhecimento da microbiota: mais de um terço sabe precisamente o que é a microbiota (34%), o que é mais do que a média (23%). No geral, 83% estão cientes do que é a microbiota, uma consciência maior em comparação com a média (71%).
- Também são mais propensos a mudarem os seus comportamentos para protegerem o equilíbrio da sua microbiota: 2/3 dos pais de crianças pequenas o fizeram (67%), o que é significativamente mais do que a média (56%).
- Esta forte ligação feita pelos pais de crianças pequenas entre a consciência e as ações pode ser explicada pelo papel fundamental desempenhado pelos profissionais de saúde na educação dos pais. De facto, 3 em cada 5 pais receberam uma explicação sobre a microbiota, os seus papéis e funções (59%), em comparação com apenas 42% da população em geral.
- Devido a esta elevada conscientização sobre a microbiota, os pais de crianças pequenas expressam maior interesse pelo teste da microbiota: 68% estariam interessados em fazer um teste de microbiota (contra 61% da população em geral).
- **Paradoxalmente, os idosos continuam a ter menos educação sobre a microbiota, apesar dos maiores riscos para a saúde devido à sua idade**
- Os entrevistados com 60 anos ou mais têm uma menor consciência da microbiota: apenas 17% deles têm uma consciência precisa da microbiota, em comparação com 23% da população em geral. No geral, 63% dos idosos sabem o que é a microbiota, o que está abaixo dos resultados gerais (71%).



- Apenas metade dos idosos mudou os seus comportamentos para manter uma microbiota equilibrada, em comparação com 56% nos resultados globais.
- Estes baixos resultados podem ser explicados pelo nível de informação que lhes é dado pelos profissionais de saúde. Com efeito, os idosos parecem ser a população menos sensibilizada à microbiota pelos profissionais de saúde: apenas um terço recebeu explicações sobre o que é a microbiota, os seus papéis e funções (contra 42% no geral).
- Para além disso, os idosos são menos propensos a se interessarem em testar a sua microbiota. 55% expressam interesse em fazer um teste de microbiota (contra 61% da população em geral).

4. Um interesse significativo pelo teste da microbiota: as pessoas que reconhecem os seus potenciais benefícios para a saúde revelariam uma crescente conscientização e compreensão do assunto?

- **Um interesse genuíno pela análise da microbiota:** mais de 3 em cada 5 pessoas manifestam interesse em fazer um teste de microbiota (61%).
- **As pessoas querem testar a microbiota com a qual estão mais familiarizadas:** 4 em cada 5 pessoas estariam interessadas por um teste da microbiota intestinal (80%), uma microbiota conhecida por 57% dos inquiridos. 42% estariam interessadas por um teste de microbiota oral, uma microbiota conhecida por 48% dos entrevistados. Entre as mulheres, mais da metade estaria interessada por um teste da microbiota vaginal (54%), uma microbiota conhecida por 54% das mulheres.
- **O teste da microbiota é percebido como útil primeiramente por razões de saúde pessoal:** 3 em cada 5 pessoas pensam que o teste da microbiota é útil para realizar um check-up de saúde (60%), 53% o veem como uma ferramenta para ajudar a reequilibrar a sua microbiota, 51% para prevenir e/ou retardar o aparecimento de patologias e 49% para identificar os fatores do estilo de vida que influenciam a microbiota e levam a doenças crónicas. **Isso indica um reconhecimento das potenciais vantagens para a saúde da microbiota, revelando uma compreensão crescente do problema.**
- **Para apoiar a investigação científica, uma parte significativa da população aceitaria doar as suas fezes:** 59% estariam dispostas a doar as suas fezes se pudessem contribuir para o avanço do conhecimento científico nas áreas da microbiota, nutrição e saúde.

5. O “despertar da microbiota” orientado pelos profissionais de saúde: um papel crucial na passagem do conhecimento para a ação e no incentivo à adoção dos comportamentos adequados

- **Os profissionais de saúde ainda são o recurso mais fiável para se obter informações sobre a microbiota:** mais de 3 em cada 4 pessoas consideram os profissionais de saúde como a sua fonte primária de informações confiáveis sobre a microbiota (78%, +3 pontos com relação a 2024).
- **As informações fornecidas pelos profissionais de saúde sobre a microbiota ainda são limitadas, mas estão a aumentar constantemente.** Mais de 2 em cada 5 pessoas receberam uma explicação sobre o que é a microbiota, o seu papel e as suas funções (42%, +7 pontos com relação a 2023). Quase metade dos entrevistados foi instruída sobre a importância de ter uma microbiota o mais equilibrada possível (47%, +6 pontos com relação a 2023), e 46% receberam explicações sobre os bons comportamentos a adotar para manter uma microbiota equilibrada (+4 pontos com relação a 2023). **No entanto, apenas 29% dos entrevistados relatam ter recebido todas estas informações dos seus profissionais de saúde, e apenas 8% receberam estas informações abrangentes repetidamente.**
- **O recebimento de orientação profissional demonstrou influenciar positivamente a conscientização sobre a microbiota e a adoção de bons hábitos.** As pessoas que receberam informações repetidas e múltiplas sobre a microbiota de profissionais de saúde têm uma melhor compreensão do termo microbiota (54% sabem exatamente o que é, contra 23% em toda a população). Também é mais provável que tenham mudado os seus comportamentos para manter uma microbiota equilibrada (93% contra 56% em toda a população). **Os profissionais de saúde são os principais impulsionadores para instigar mudanças comportamentais quando se trata da saúde da microbiota.**

6. Impactos dos antibióticos na microbiota: reforçando a ligação através da educação profissional

- **Um grande e melhorado conhecimento do impacto dos antibióticos na microbiota:** 3 em cada 4 pessoas estão cientes de que os antibióticos têm um impacto na sua microbiota (73%, +4 pontos com relação a 2023).
- **Ao sofrerem de diarreia pós-antibiótica, as pessoas associam-na precisamente à microbiota:** 3 em cada 5 pessoas associam corretamente este problema de saúde vivenciado relacionado com a saúde da microbiota à sua microbiota (59%).
- **Falta de informação dos profissionais de saúde:** muito poucas pessoas receberam informações sobre a microbiota quando lhes foram prescritos antibióticos. Apenas 2 em cada 5 relataram que um profissional de saúde havia lhes dito que tomar antibióticos poderia ter consequências negativas na sua microbiota (39%, +2 pontos com relação a 2023). E apenas 38% receberam conselhos sobre como limitar as consequências negativas do uso de antibióticos na sua microbiota (+1 ponto com relação a 2023).

- **Portanto, mesmo que as pessoas estejam começando a compreender a ligação entre antibióticos e uma microbiota desequilibrada, não recebem aconselhamento profissional suficiente para ajudá-las a limitar as consequências negativas dos antibióticos na sua microbiota.**
- 7. Em Portugal, a consciencialização e o conhecimento sobre a microbiota e os comportamentos adotados para a preservar ainda são baixos, resultantes da limitada transmissão de informação pelos profissionais de saúde**
- **A consciência do que é a microbiota em Portugal continua a se posicionar entre as mais baixas observadas, sem melhorias constatadas ao longo do tempo.** Apenas 17% dos portugueses afirmam saber exatamente o que é a microbiota, em comparação com 23% nos países pesquisados. Este nível de consciencialização mantém-se inalterado desde 2023.
 - **A conscientização dos lugares onde a microbiota está presente é igualmente limitada, sem melhora num ano:** apenas 21% sabem exatamente o que é a microbiota intestinal (+1 ponto com relação a 2023, 26% globalmente), 17% para a microbiota vaginal (inalterado desde 2023, 20% globalmente), 14% para a microbiota da pele (-1 ponto com relação a 2023, 18% globalmente) e 14% para a microbiota oral (-2 pontos com relação a 2023, 20% globalmente).
 - Menos de metade dos portugueses (49%; +2 pontos com relação a 2024) modificaram os seus comportamentos para preservar o equilíbrio da sua microbiota, uma proporção inferior à média (56% globalmente), e apenas 9% o fazem significativamente (+3 pontos com relação a 2024, 16% globalmente). **Os comportamentos adotados pelos portugueses mostram ligeiras melhorias em relação ao ano passado, mas permanecem muito limitados.** Apenas 27% dos portugueses praticam atividade física regularmente, um aumento de 5 pontos desde 2024, mas ainda abaixo da média geral de 32%. Da mesma forma, apenas 26% mantêm regularmente uma dieta variada e equilibrada, um aumento de 2 pontos em relação a 2024, mas mantendo-se abaixo da média geral de 31%. No que diz respeito a limitar ativamente o consumo de alimentos processados, 22% dos portugueses o fazem, uma melhoria de 2 pontos em relação a 2024 (23% globalmente).
 - **Apesar de terem uma menor consciência do que é a microbiota, 62% dos portugueses estariam interessados em fazer um teste de microbiota** (contra 61% globalmente). Mencionam várias razões pelas quais considerariam esse teste útil: 64% acham que este teste é útil para realizar um check-up de saúde (contra 60% no geral), 64% consideram-no para prevenir e/ou retardar o aparecimento de patologias (contra 51% no geral) e 51% o veem como uma ferramenta para ajudar a reequilibrar a sua microbiota (contra 53% no geral). Por fim, 62% estariam dispostos a doar as suas fezes se pudessem contribuir para o avanço do conhecimento científico nas áreas da microbiota, nutrição e saúde (contra 59% no geral).



- **Os profissionais de saúde têm um papel fundamental a desempenhar na educação da microbiota**, especialmente porque são considerados por 9 em cada 10 portugueses como a principal fonte fiável de informação sobre a microbiota (89%, +1 ponto com relação a 2024, 78% globalmente).
- **Os portugueses receberam menos informação do que habitantes de outros países dos seus profissionais de saúde, mas este número está a aumentar**: 34% foram informados pelo seu profissional de saúde sobre o que é a microbiota e qual é o seu papel, um aumento de 8 pontos desde 2023 (42% globalmente). No entanto, o nível de informação permanece baixo e não está a melhorar com o tempo quando são prescritos antibióticos: apenas 30% dos portugueses receberam conselhos de profissionais de saúde sobre como limitar as consequências negativas na microbiota ao se tomar antibióticos (inalterado desde 2023, 38% globalmente).
- **O recebimento de orientação profissional demonstrou influenciar positivamente a conscientização sobre a microbiota e a adoção de bons hábitos**. As pessoas que receberam múltiplas informações sobre a microbiota de profissionais de saúde têm uma melhor compreensão do termo microbiota (31% sabem exatamente o que é, contra 17% na totalidade da população portuguesa). É também mais provável que tenham mudado os seus comportamentos para manter uma microbiota equilibrada (82%, contra 49% na totalidade da população portuguesa).



Sobre o Biocodex Microbiota Institute

O Biocodex Microbiota Institute é um centro internacional de conhecimento dedicado à microbiota. Este Instituto educa o público leigo e os profissionais de saúde sobre a importância da microbiota nos cuidados de saúde e bem-estar.

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

Contacto para imprensa do Biocodex Microbiota Institute:

Olivier Valcke, Diretor do Biocodex Microbiota Institute
Comunicação Global Microbiota

+33 6 43 61 32 58

o.valcke@biocodex.com

Contacto para imprensa da Ipsos:

Etienne Mercier, Diretor de Opinião e Saúde – Ipsos Public Affairs

+33 6 23 05 05 17

etienne.mercier@ipsos.com