

Lições essenciais

Junho de 2025

1. Microbiota: Conhecimento em expansão, comportamentos em atraso

- O estudo de 2025 revela um primeiro paradoxo: embora a conscientização sobre questões de saúde relacionadas à microbiota continue a crescer, esse conhecimento ainda não se traduz em ação. A adoção de comportamentos benéficos permanece estagnada. O público ainda não compreende claramente quais práticas são necessárias para manter uma microbiota equilibrada.

2. Microbiota: Uma divisão geracional?

- A parentalidade parece ser uma porta de entrada para a educação sobre microbiota. Por outro lado — e este é o segundo paradoxo —, os idosos, apesar de constituírem uma população de maior risco, continuam sendo os menos informados ou educados sobre o tema.

3. O “gatilho microbiota” virá dos profissionais de saúde

- Reconhecidos como figuras de confiança, os profissionais de saúde são vistos como os catalisadores mais eficazes para promover mudanças de comportamento. Seu papel é crucial para ajudar o público a adotar melhores hábitos em prol da saúde da microbiota.

4. Testes de microbiota: um entusiasmo revelador

- A terceira edição do estudo confirma a crescente conscientização do público: muitos estão dispostos a realizar testes de microbiota, até mesmo antes de outros exames médicos. Esse entusiasmo decorre do desejo de compreender melhor a própria saúde — especialmente a saúde digestiva — e de apoiar a pesquisa científica.

5. Compreender o impacto dos antibióticos na microbiota: ainda não é um reflexo automático

- Embora os profissionais de saúde falem cada vez mais sobre a microbiota com seus pacientes, o estudo revela uma persistente falta de conscientização sobre os efeitos prejudiciais dos antibióticos no equilíbrio da microbiota. Poucos entrevistados reconhecem os riscos, e menos ainda conhecem o papel protetor dos probióticos e prebióticos. A coprescrição continua sendo rara, o que evidencia uma lacuna importante na prevenção e na educação em saúde.