



International Microbiota Observatory

L'Observatoire International
des Microbiotes

Terceira edição

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, rendered in a light gray or off-white color against a white background.

Métodos

Métodos

Este inquérito internacional foi realizado online em **11 países**, de 21 de janeiro a 28 de fevereiro de 2025. Foram entrevistadas **7500 pessoas** nestes 11 países, em amostras representativas da população com idade igual ou superior a 18 anos em cada país.

6 países já haviam sido inqueridos em 2024 e em 2023:

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

Três países foram adicionados ao inquérito em 2024:

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

 *2 países foram adicionados ao escopo este ano:*

-  Alemanha (n=500)
-  Itália (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



Mudanças significativas desde o primeiro inquérito (2023)

= 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 %.

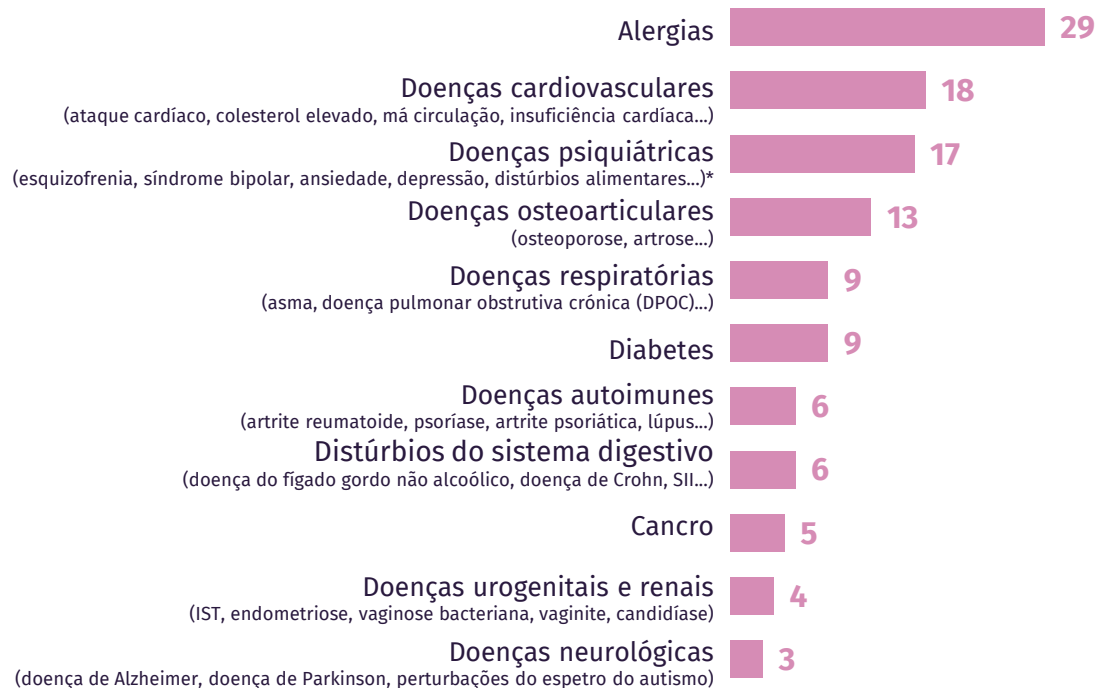


Alguns resultados têm uma base baixa e devem ser interpretados com cautela.

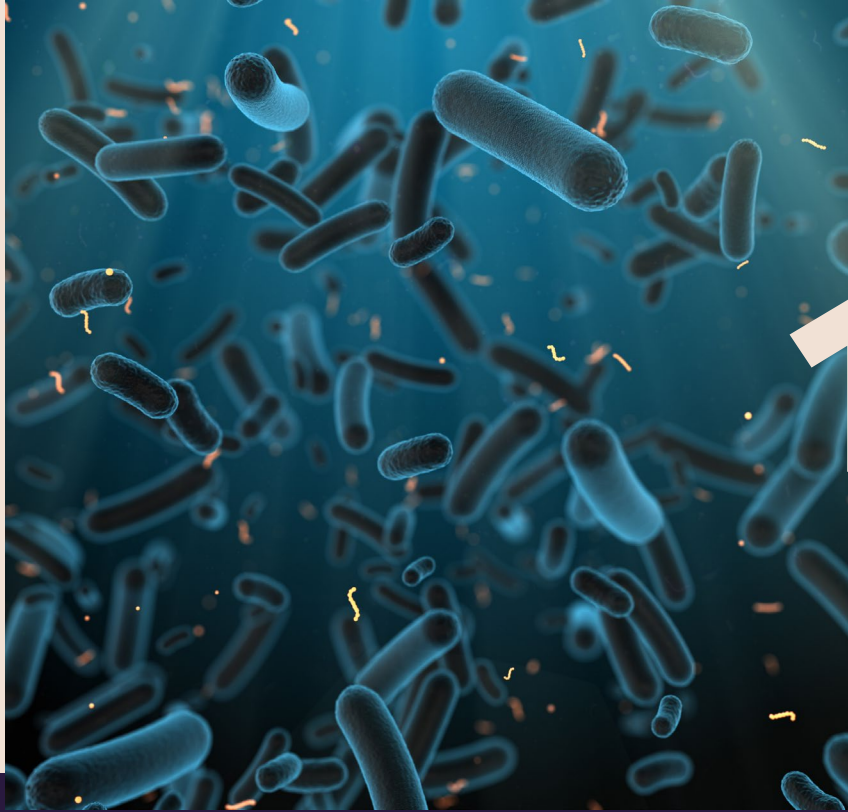


Pessoas atualmente com problemas de saúde Um foco pormenorizado ao longo do relatório

RS10. Dos seguintes problemas de saúde, indique aqueles do qual sofre.
Base: Todos os inquiridos



*Este item foi detalhado em comparação com o ano passado



**A consciencialização
sobre os microbiomas em
Portugal continua aquém
das médias globais,
mantendo-se num nível
baixo**

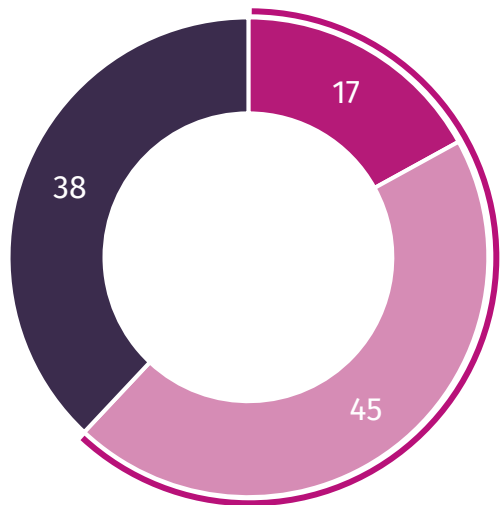


A conscientização do microbioma em Portugal posiciona-se significativamente atrás de outros países, não mostrando nenhuma melhoria nos últimos dois anos.



Pergunta 2. Já ouviu falar do "microbioma"?

Base: Todos os inquiridos



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

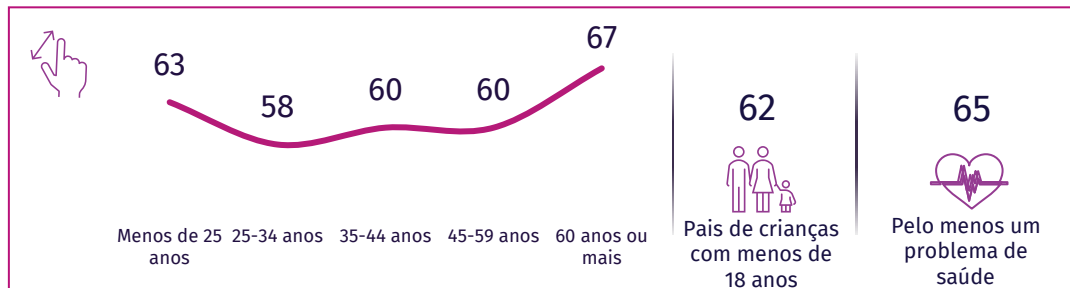
62% já ouviram falar do termo microbioma

2024: 62%

2023: 61%

TODOS OS PAÍSES

71%



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

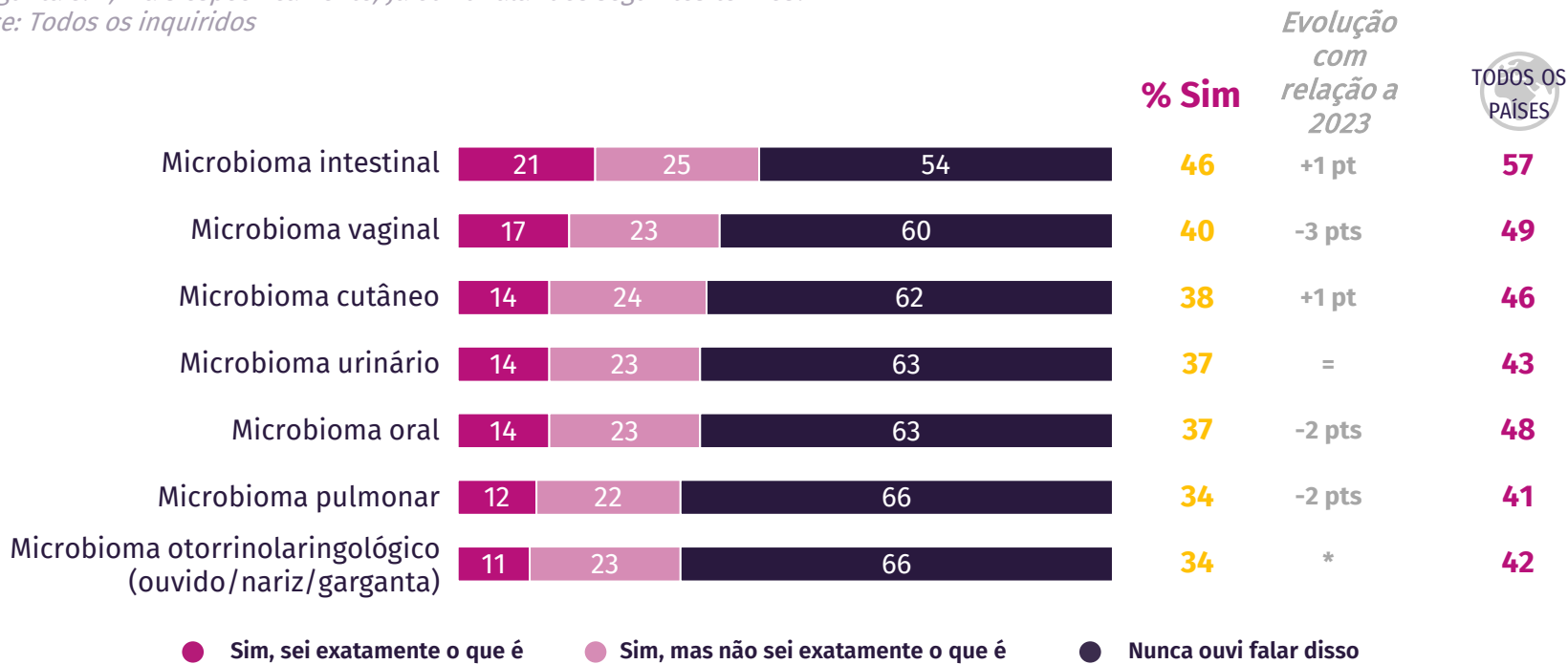


Não houve progresso na conscientização sobre diferentes tipos de microbiomas, com níveis permanecendo inferiores às médias globais



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

Base: Todos os inquiridos

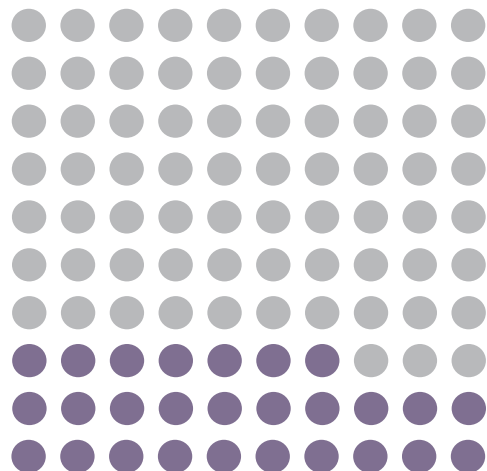


*Este item foi detalhado em 2024, nenhuma evolução possível com relação a 2023

Assim, a conscientização sobre cada tipo de microbioma permanece semelhante aos anos anteriores e constante em todos os dados demográficos.

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

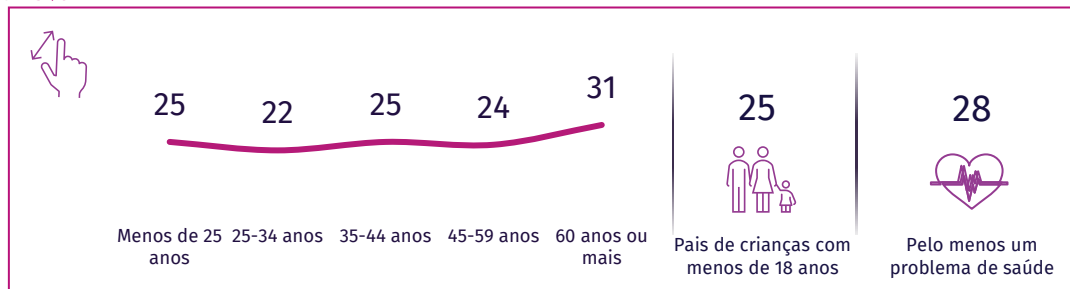
Base: Todos os inquiridos



27% já ouviram falar de cada microbioma:
microbioma intestinal, vaginal, cutâneo, pulmonar, urinário, oral e ORL **31%**

2024: 25%

2023: 26%



Mas apenas **7%** conhecem precisamente todos eles

2024: 8%

2023: 7%

= com relação a 2023

TODOS OS
PAÍSES

7%

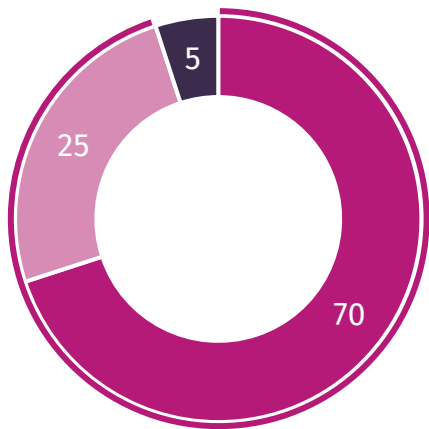
Como em anos anteriores, o termo "flora" permanece mais popular do que "microbioma", com a maioria sabendo exatamente o que significa. Este conhecimento é maior em comparação com os resultados globais.



Pergunta 2bis. E já ouviu falar destes termos?

Base: Todos os inquiridos

Flora intestinal



95%

**já ouviram falar de
flora intestinal**

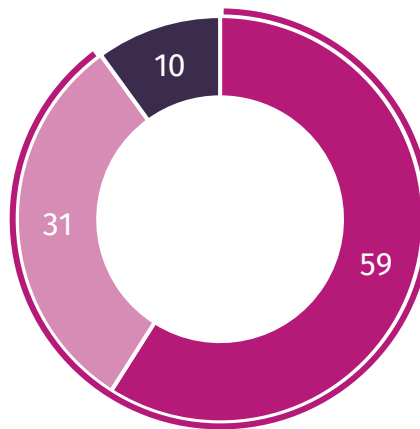
2024: 97%

2023: 95%

TODOS OS
PAÍSES

91%

Flora vaginal



90%

**já ouviram falar de
flora vaginal**

2024: 91%

2023: 90%

TODOS OS
PAÍSES

81%



Sim, sei exatamente o que é



Sim, mas não sei exatamente o que é



Não, nunca ouvi falar disso



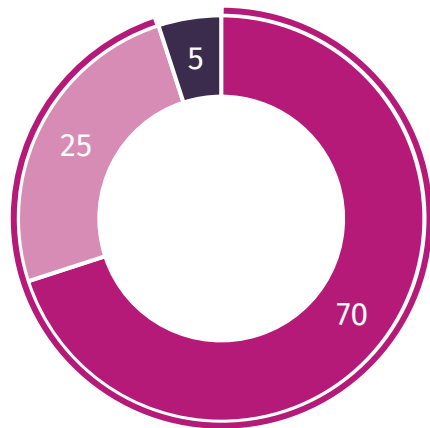
As pessoas com menos de 25 anos parecem ter menos conhecimento do termo "flora intestinal".



Pergunta 2bis. E já ouviu falar destes termos?

Base: Todos os inquiridos

Flora intestinal



95%

já ouviram falar de flora intestinal

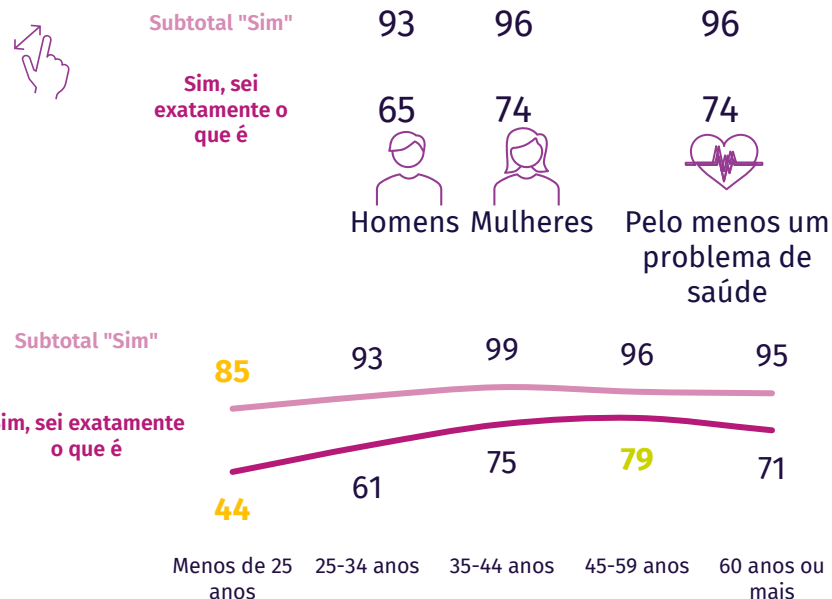
2024: 97%

2023: 95%



91%

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

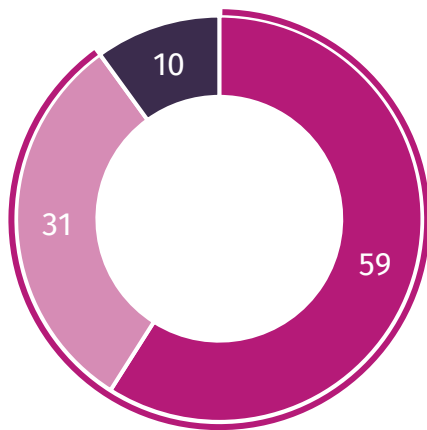


As mulheres parecem ter mais conhecimento da flora vaginal em comparação com os homens.



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

Flora vaginal



90%
já ouviram falar de
flora vaginal

2024: 91%
2023: 90%

TODOS OS
PAÍSES

81%

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



Subtotal "Sim"

84

95

92

Sim, sei
exatamente o
que é

42

73

63



Homens

Mulheres

Pelo menos um
problema de
saúde

Subtotal "Sim"

82

97

90

93

88

Sim, sei
exatamente o
que é

48

56

59

66

58

Menos de 25
anos

25-34 anos

35-44 anos

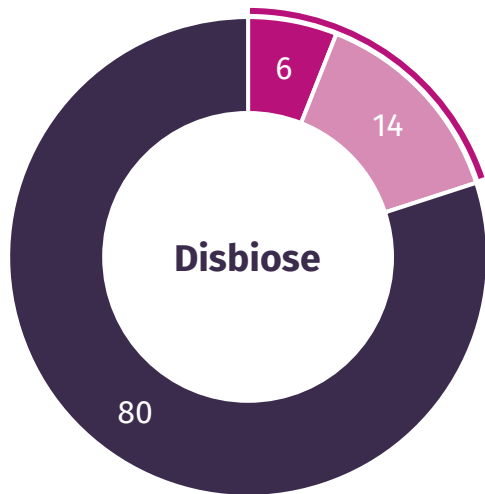
45-59 anos

60 anos ou
mais



O termo 'disbiose' luta pelo reconhecimento em Portugal, com níveis de conhecimento abaixo da média global.

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

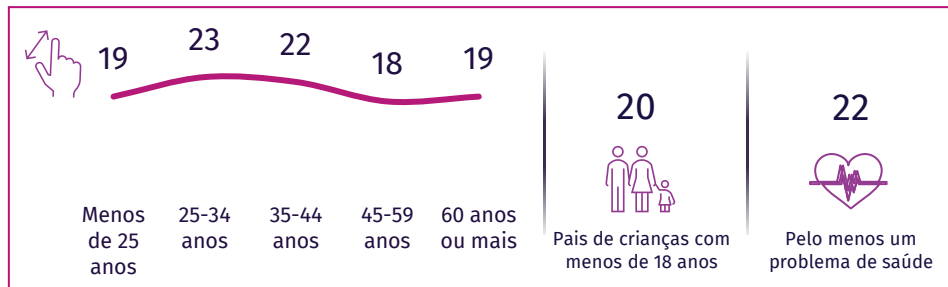
20% já ouviram falar do termo 'disbiose'

2024: 21%

2023: 23%

TODOS OS
PAÍSES

33%



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior



O conhecimento do papel e das funções do microbioma melhorou ligeiramente, embora ainda haja espaço para melhorias.

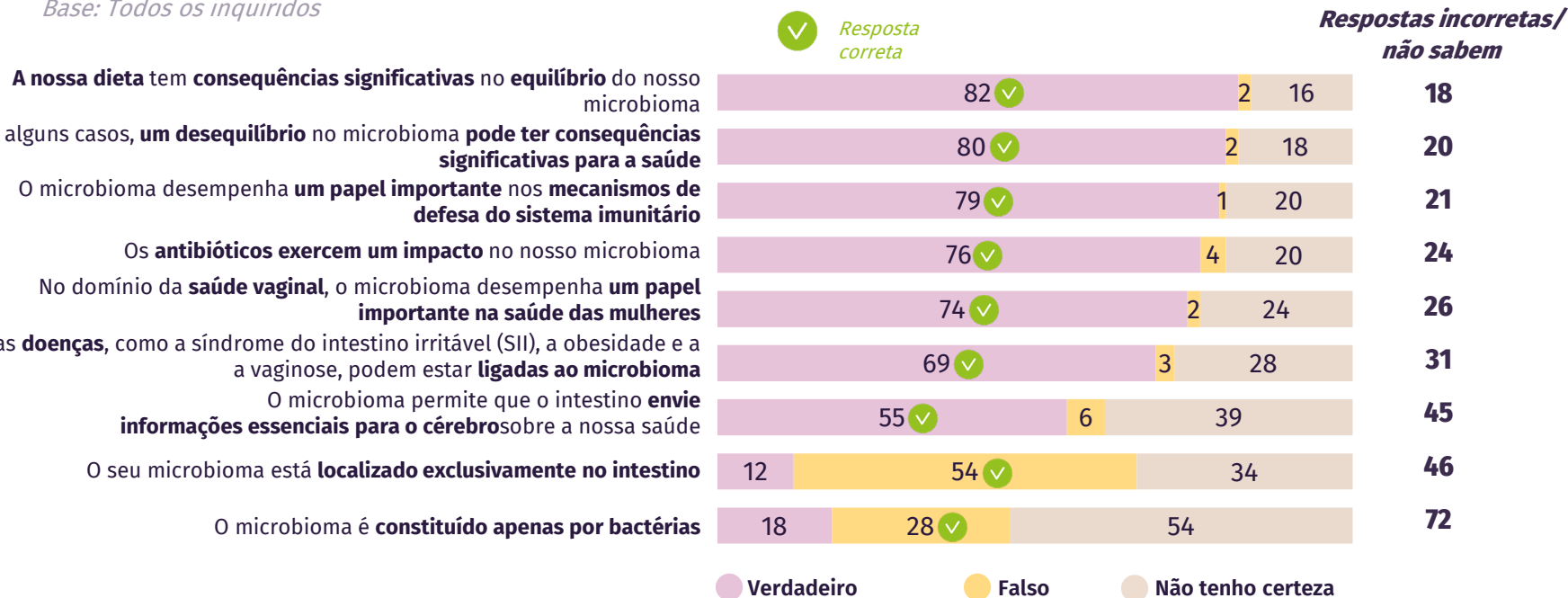


A consciencialização portuguesa sobre o microbioma abrange alguns aspetos básicos, mas ainda falta conhecimento abrangente sobre o seu papel, diversidade e composição



Pergunta 4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

Base: Todos os inquiridos





O conhecimento sobre o microbioma melhorou ligeiramente este ano, em especial relativamente ao facto de que o microbioma não está situado apenas no intestino.



Pergunta 4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

Base: Todos os inquiridos

Evolução



% de respostas corretas

	Total	2025-2024	2024-2023	TODOS OS PAÍSES
A nossa dieta tem consequências significativas no equilíbrio do nosso microbioma	82	=	-1	80
Em alguns casos, um desequilíbrio no microbioma pode ter consequências significativas para a saúde	80	-1	-4	79
O microbioma desempenha um papel importante nos mecanismos de defesa do sistema imunitário	79	+3	=	76
Os antibióticos exercem um impacto no nosso microbioma	76	+3	+1	73
No domínio da saúde vaginal, o microbioma desempenha um papel importante na saúde das mulheres	74	+5	-4	70
Muitas doenças, como a síndrome do intestino irritável (SII), a obesidade e a vaginose podem estar ligadas ao microbioma	69	+6	Não colocada	68
O microbioma permite que o intestino envie informações essenciais para o cérebro sobre a nossa saúde	55	+2	-3	56
O seu microbioma está localizado exclusivamente no intestino	54	+7	-2	53
O microbioma é constituído apenas por bactérias	28	+2	Não colocada	32





O conhecimento sobre o papel e as funções do microbioma é mais limitado entre os jovens.



Pergunta 4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

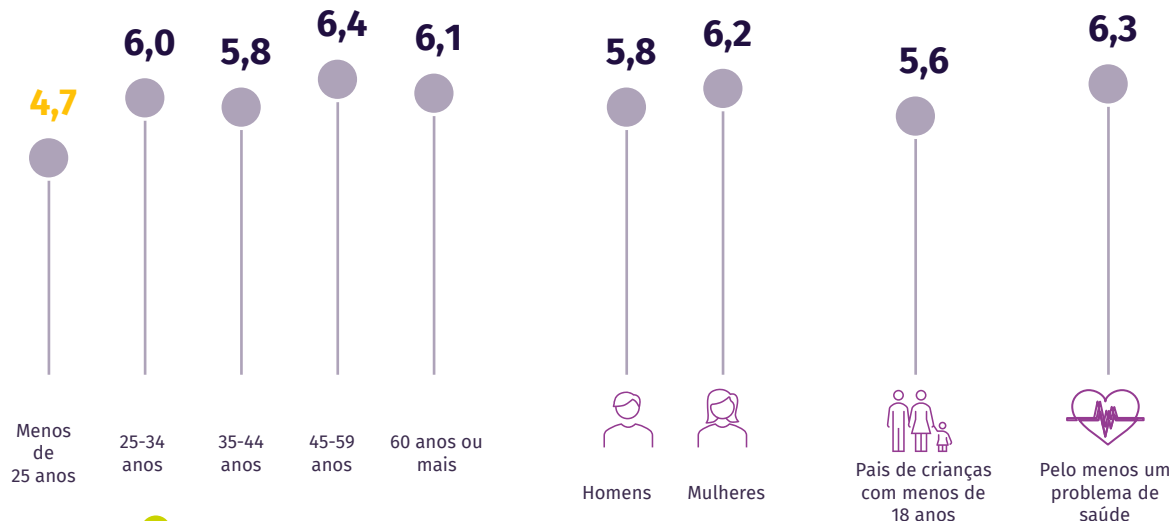
Base: Todos os inquiridos

TODOS OS
PAÍSES

5,9

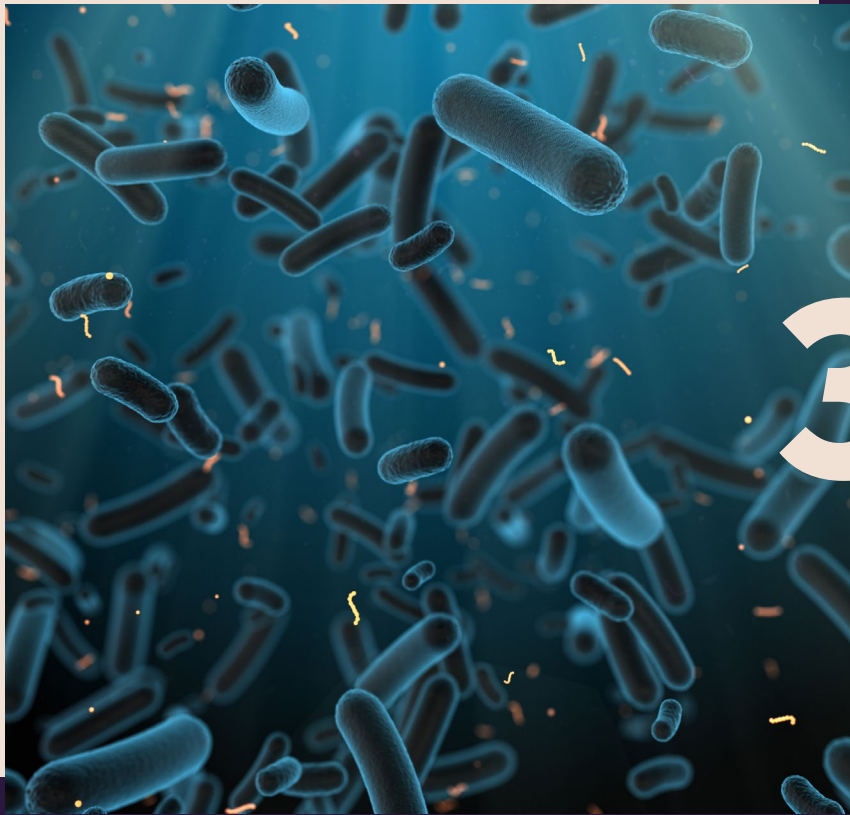
6,0/9

Número de respostas
corretas em média



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

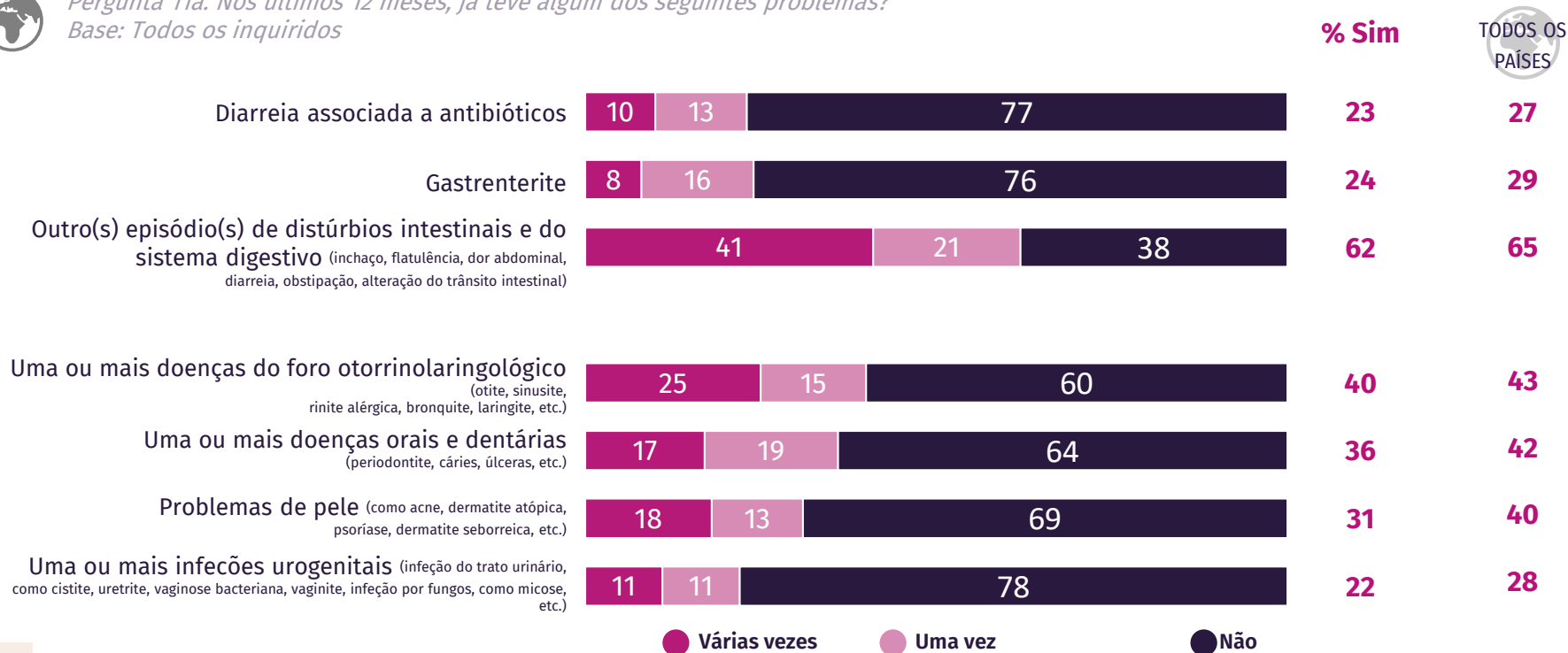


Embora alguns portugueses atribuam problemas de saúde ao seu microbioma, posicionam-se abaixo das médias globais ao fazerem esta ligação.

Nos últimos 12 meses, 1 em cada 4 pessoas teve diarreia associada a antibióticos ou gastroenterite, e 2 em cada 3 tiveram outros episódios de distúrbios intestinais e do sistema digestivo.



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



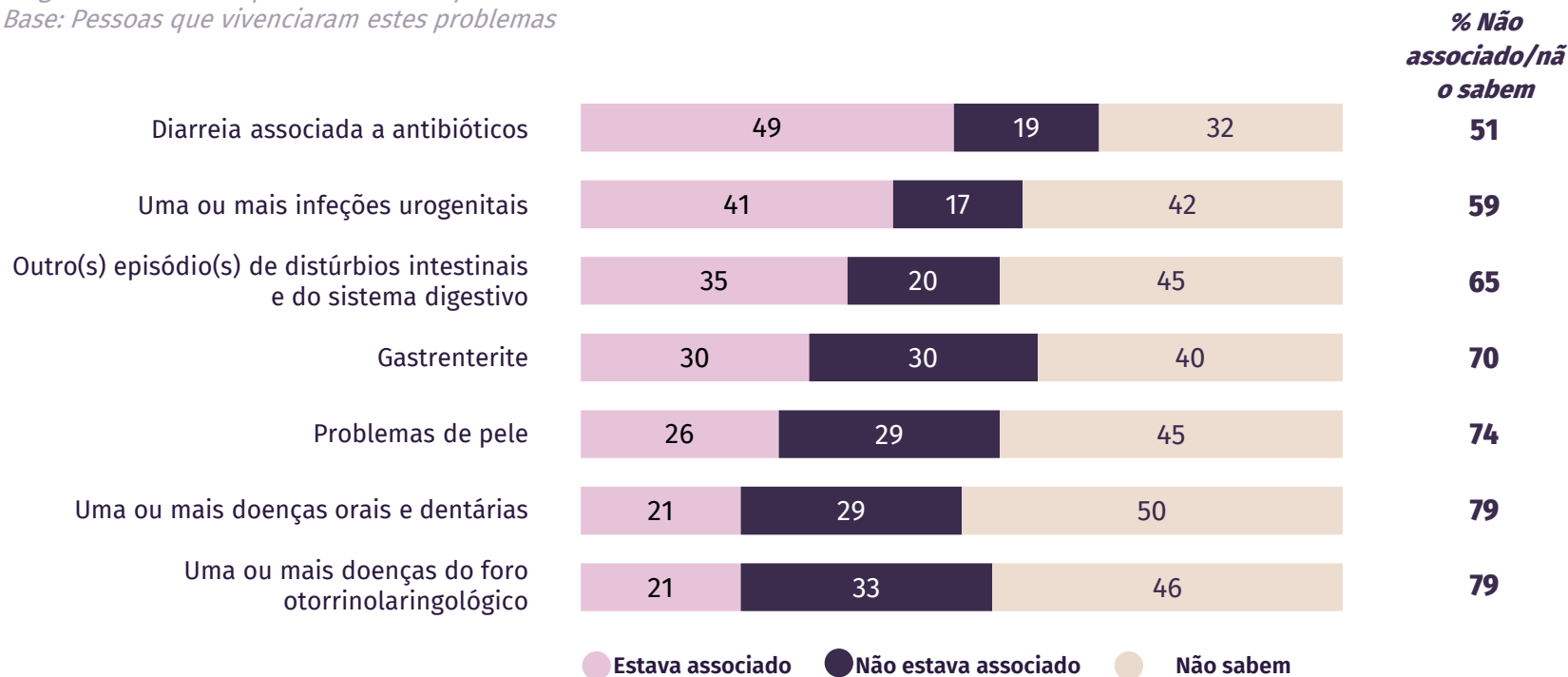


Cerca de metade dos portugueses estabeleceu uma ligação com o seu microbioma quando sofreram de diarreia pós-antibiótica ou infeções urogenitais.



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

Base: Pessoas que vivenciaram estes problemas





No entanto, os portugueses mostram uma tendência inferior à média global a vincular os seus problemas de saúde ao seu microbioma.



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

Base: Pessoas que vivenciaram estes problemas

% associado	Total	Evolução com relação a 2024	TODOS OS PAÍSES
Diarreia associada a antibióticos	49	+4 pts	59
Uma ou mais infeções urogenitais	41	-10pts	52
Outro(s) episódio(s) de distúrbios intestinais e do sistema digestivo	35	-3 pts	48
Gastrenterite	30	-10pts	48
Problemas de pele	26	-5 pts	37
Uma ou mais doenças orais e dentárias	21	=	34
Uma ou mais doenças do foro otorrinolaringológico	21	+9 pts	31



4 Apenas um pequeno número de portugueses mudou os seus comportamentos para manter o equilíbrio do seu microbioma.

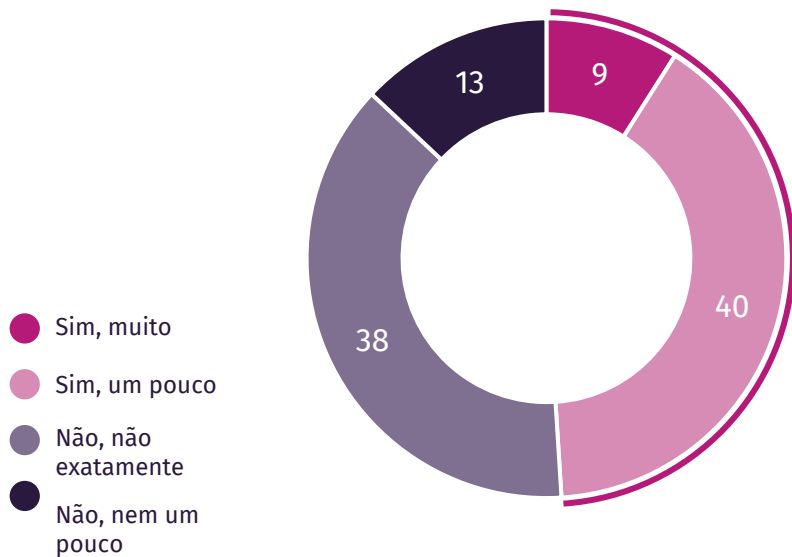


Quase metade da população mudou os seus comportamentos para manter o seu microbioma equilibrado e a funcionar o mais suavemente possível, o que é inferior à média global.



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

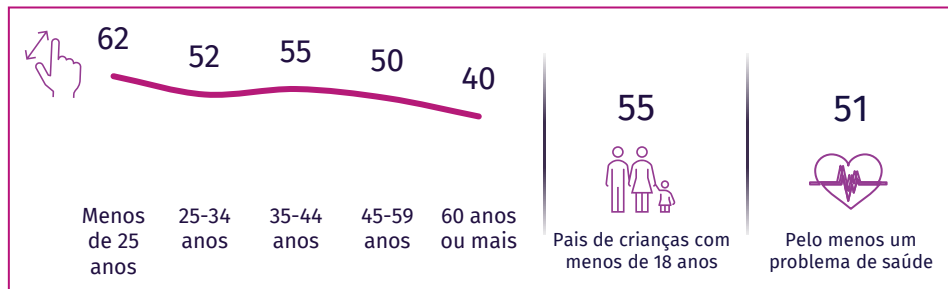


49% mudaram os seus comportamentos

2024: **47%** +2pts com relação a 2024

TODOS OS PAÍSES

56%



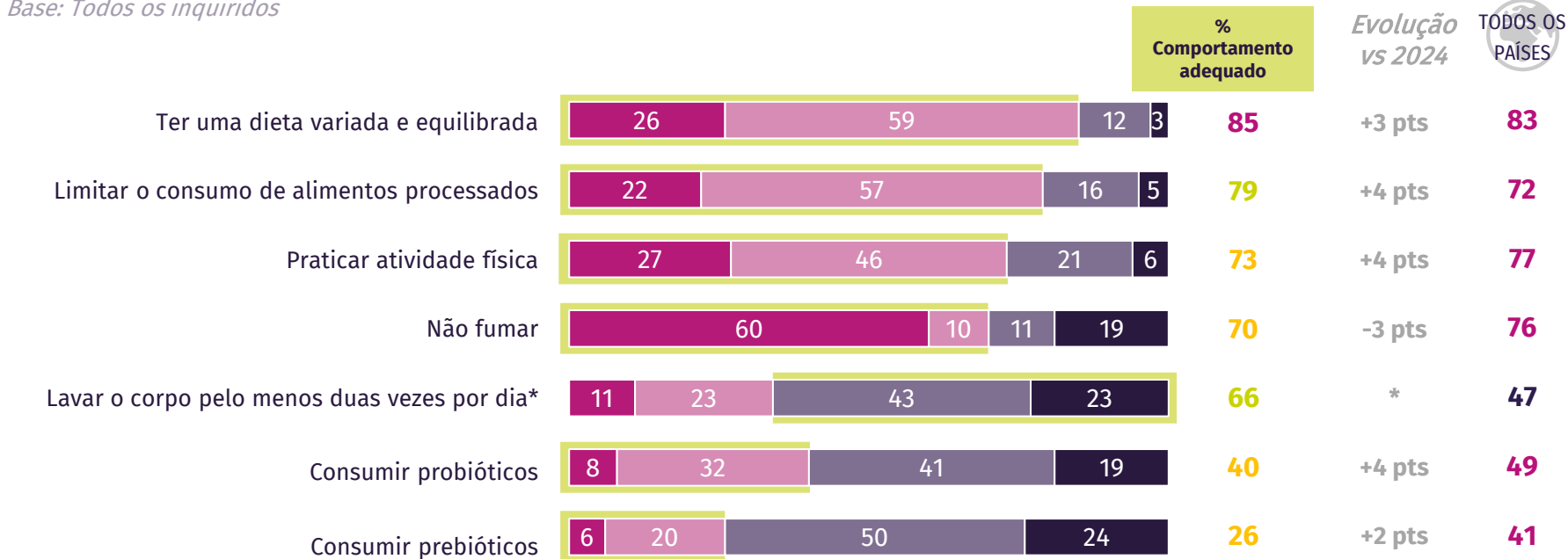
● Diferenças significativas vs. total - superior ● Diferenças significativas vs. total - inferior



Os hábitos saudáveis comuns tiveram um pequeno aumento desde o ano passado, mas os portugueses ainda estão abaixo das médias globais no que diz respeito à atividade física e ao consumo de pró/prebióticos.

Pergunta 11. No seu dia a dia, adota regularmente os seguintes comportamentos?

Base: Todos os inquiridos



*Este item foi detalhado em relação ao ano passado, nenhuma evolução possível

● Sim, absolutamente ● Sim, um pouco ● Não, não exatamente ● Não, nem um pouco



Pessoas com menos de 25 anos adotaram menos comportamentos saudáveis para seu microbioma em comparação com a média.



Pergunta 11. No seu dia a dia, adota regularmente os seguintes comportamentos?

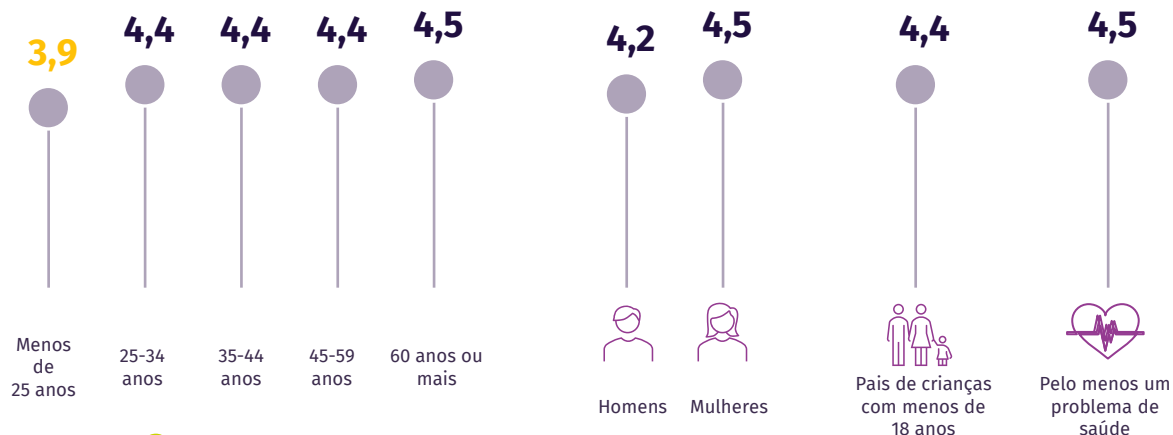
Base: Todos os inquiridos

TODOS OS
PAÍSES

4,5

4,4/7

Número de respostas
corretas em média



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

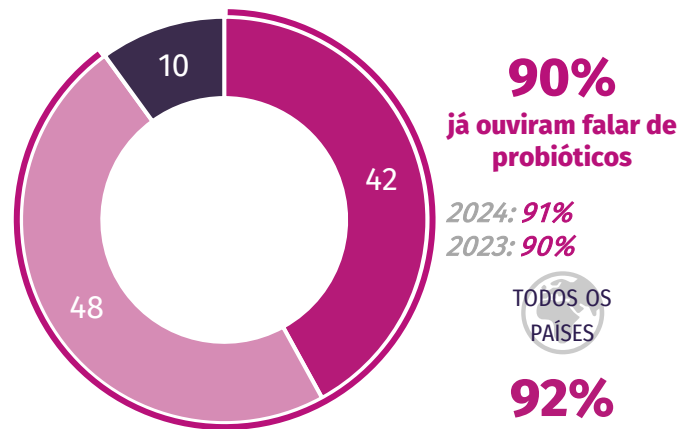
A consciencialização sobre os prebióticos em Portugal está a aumentar ligeiramente, mas ainda permanece abaixo da média.



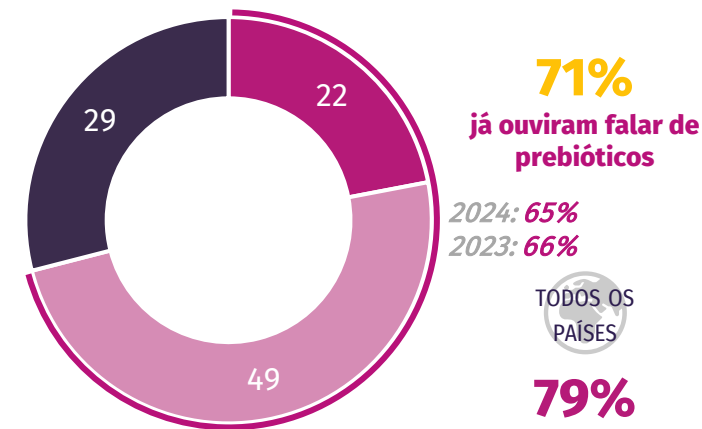
Pergunta 2bis. E já ouviu falar destes termos?

Base: Todos os inquiridos

Probióticos



Prebióticos



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

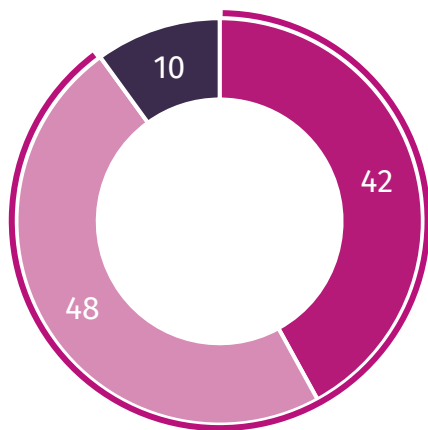
Aqueles com menos de 25 anos tendem a ter uma noção mais limitada de probióticos.



Pergunta 2bis. E já ouviu falar destes termos?

Base: Todos os inquiridos

Probióticos



90%
já ouviram falar de
probióticos

2024: 91%
2023: 90%



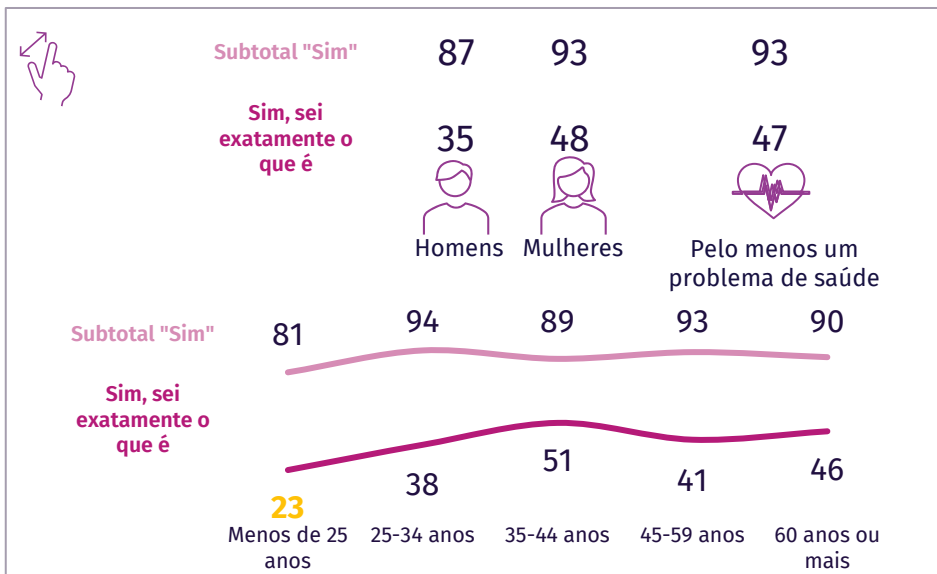
TODOS OS
PAÍSES

92%

Sim, sei exatamente o que é

Sim, mas não sei exatamente o que é

Não, nunca ouvi falar disso

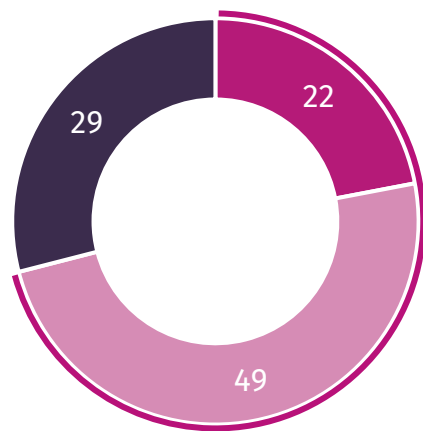


Aqueles com menos de 25 anos tendem a ter uma noção mais limitada de prebióticos.



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

Prebióticos



71%
já ouviram falar de prebióticos

2024: 65%
2023: 66%



79%



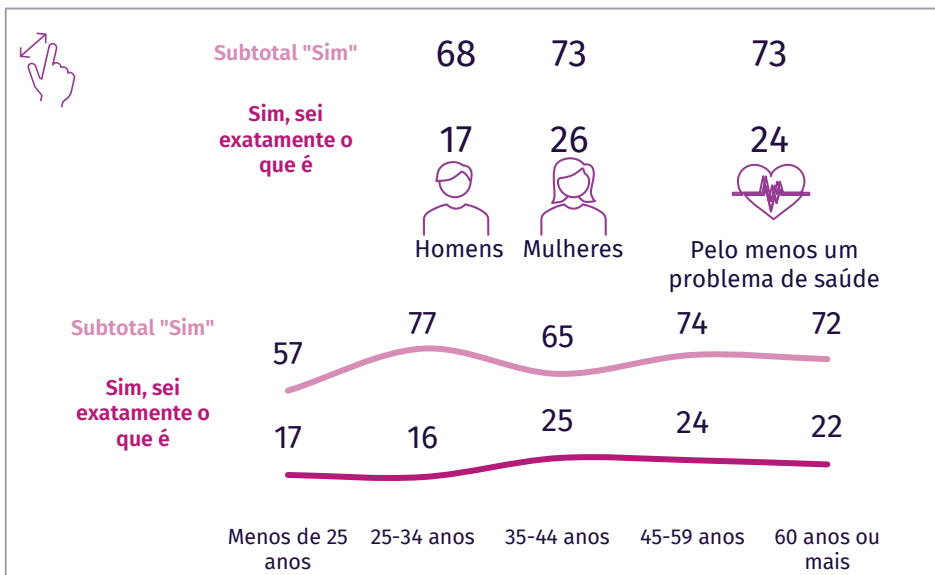
Sim, sei exatamente o que é



Sim, mas não sei exatamente o que é



Não, nunca ouvi falar disso





Os profissionais de saúde têm um papel mais importante a desempenhar, pois são a principal e mais fiável fonte de informação sobre o microbioma.



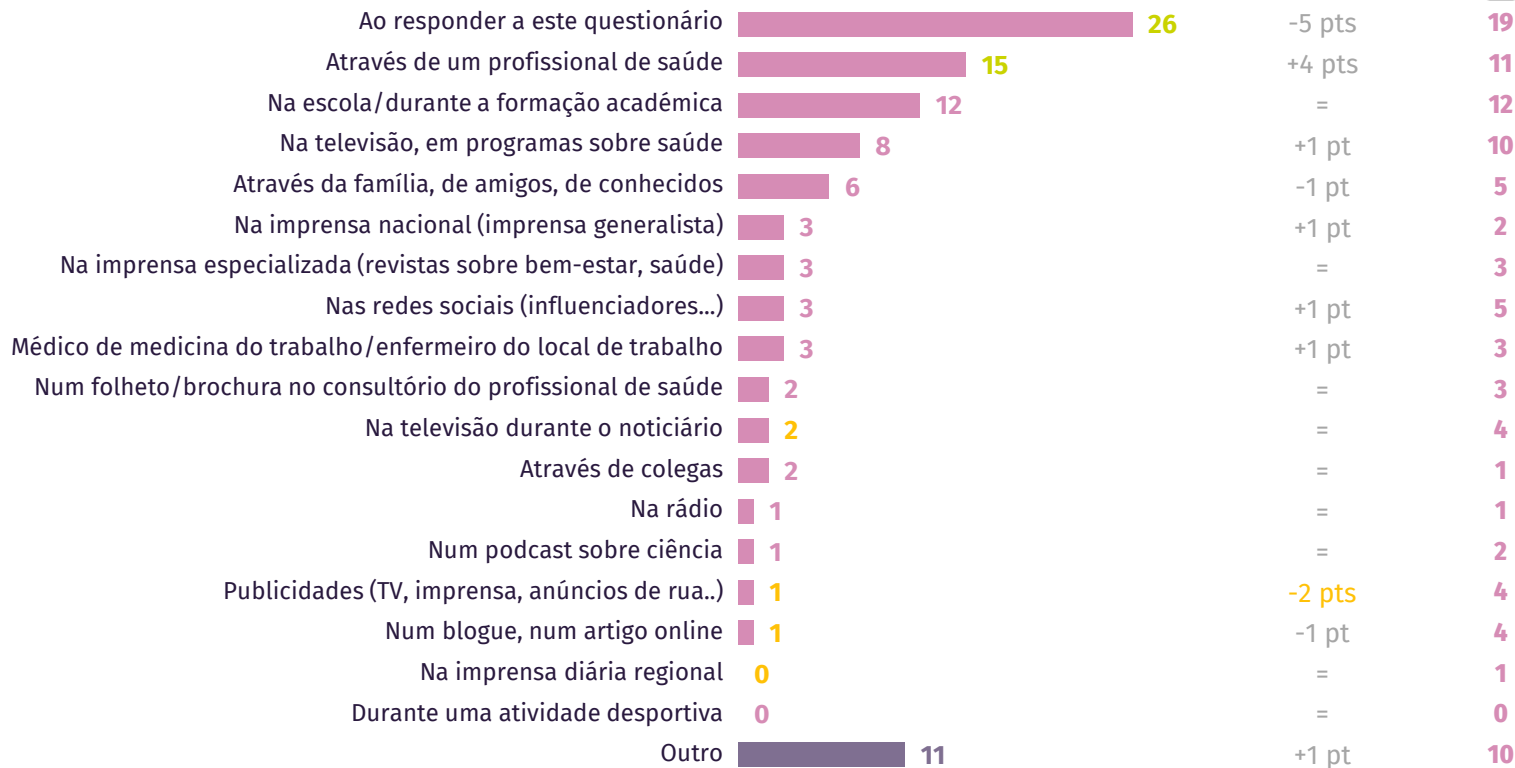
Uma em cada 4 pessoas descobre o microbioma quando responde ao inquérito. De resto, as principais fontes de informação são os profissionais de saúde, a escola e os programas de televisão sobre saúde.

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

Base: Todos os inquiridos

Evolução com
relação a 2024

TODOS OS
PAÍSES





As pessoas com menos de 25 anos ouviram falar pela primeira vez do microbioma através da escola ou de estudos.

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

Base: Todos os inquiridos



	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais	Homens	Mulheres	Pelo menos um problema de saúde
		n=47	n=58	n=84	n=148	n=163	n=233	n=267	n=309
Ao responder a este questionário	26	16	14	21	26	34	33	19	25
Através de um profissional de saúde	15	9	13	11	22	15	13	17	15
Na escola/durante a formação académica	12	30	21	18	8	5	9	15	12
Na televisão, em programas sobre saúde	8	4	7	10	10	7	8	8	7
Através da família, de amigos, de conhecidos	6	6	5	7	4	8	7	5	6
Na imprensa nacional (imprensa generalista)	3	0	2	1	3	5	4	2	4
Na imprensa especializada (revistas sobre bem-estar, saúde)	3	4	0	0	4	4	2	3	3
Nas redes sociais (influenciadores...)	3	4	3	7	3	1	2	4	4
Médico de medicina do trabalho/enfermeiro do local de trabalho	3	0	3	2	2	3	3	3	3
Num folheto/brochura no consultório do profissional de saúde	2	0	2	3	1	2	0	2	2
Na televisão durante o noticiário	2	3	3	1	1	2	3	1	2
Através de colegas	2	8	2	0	1	1	2	1	1
Na rádio	1	2	5	0	0	0	1	1	1
Num podcast sobre ciência	1	2	3	1	0	1	1	2	2
Publicidades (TV, imprensa, anúncios de rua...)	1	3	1	1	0	1	1	1	1
Num blogue, num artigo online	1	0	0	3	2	1	2	1	1
Na imprensa diária regional	0	0	0	0	0	1	1	0	0
Durante uma atividade desportiva	0	0	2	0	1	0	0	0	1
Outro	11	9	14	14	12	9	8	15	10

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

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos - mars 2025

International
Microbiota
Observatory

Ipsos

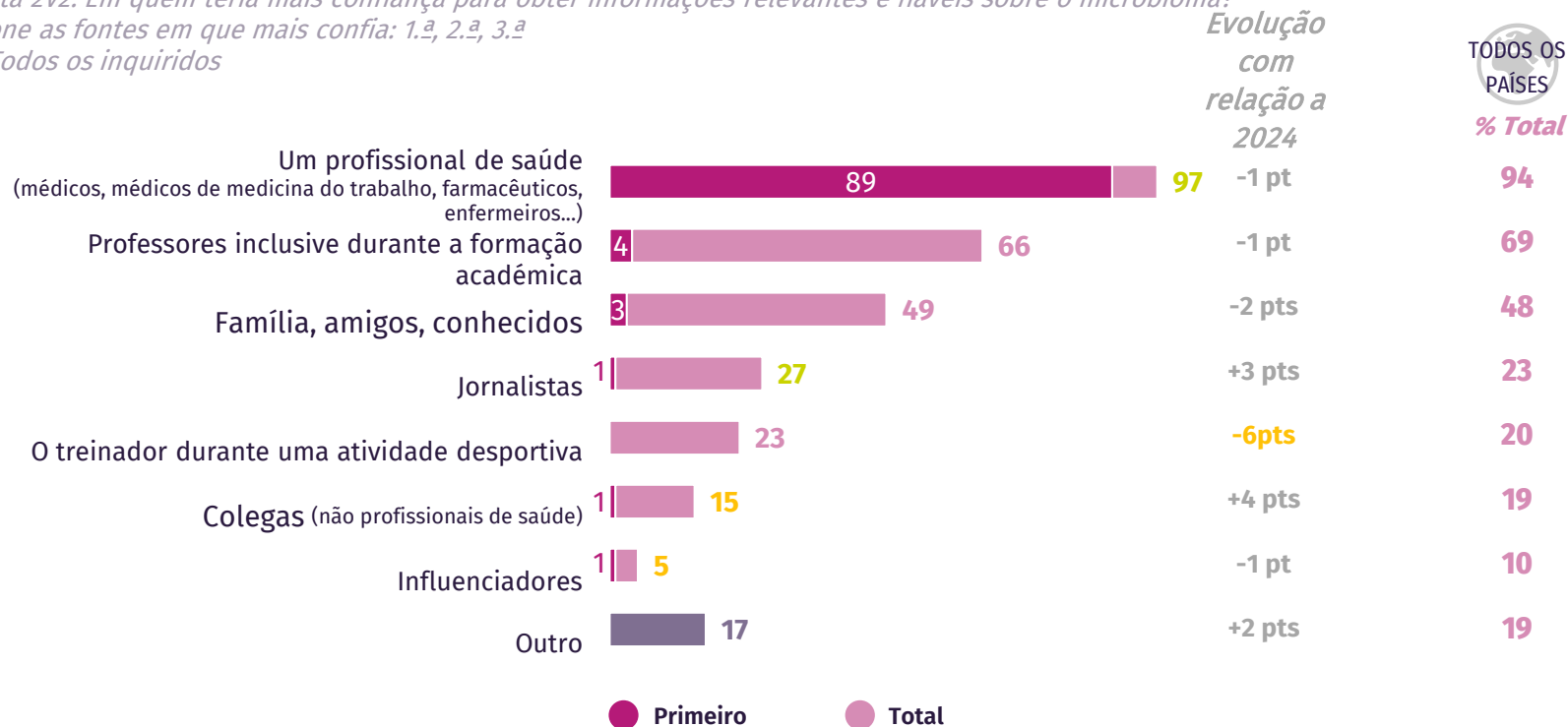


Os profissionais de saúde destacam-se como a fonte de informação mais fiável sobre o microbioma.

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





Independentemente da idade, as pessoas veem sempre os profissionais de saúde como a fonte de informação mais fiável.

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	Pelo menos um problema de saúde
		n=47	n=58	n=84	n=148	n=163	n=233	n=267	n=309
Um profissional de saúde (médicos, médicos de medicina do trabalho, farmacêuticos, enfermeiros...)	97	85	93	97	100	99	97	97	97
Professores inclusive durante a formação académica	66	68	75	68	68	60	69	63	65
Família, amigos, conhecidos	49	45	38	47	41	61	48	50	52
Jornalistas	27	27	36	27	25	25	30	24	25
O treinador durante uma atividade desportiva	23	27	27	24	23	21	23	23	21
Colegas (não profissionais de saúde)	15	11	15	14	19	14	14	16	14
Influenciadores	5	9	6	9	3	4	5	6	6
Outro	17	27	10	14	22	16	14	20	19



Uma minoria dos portugueses recebeu informação dos profissionais de saúde.

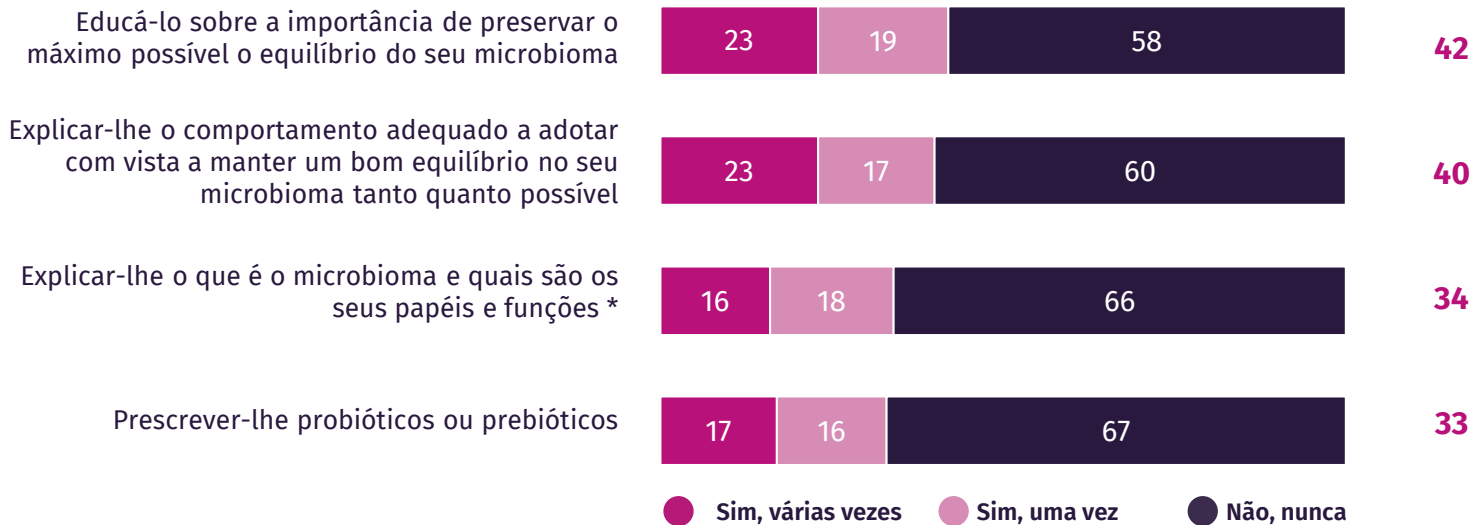


Pergunta 5. Algum dos profissionais de saúde que consultou adotou alguma das medidas seguintes?

Base: Todos os inquiridos

Apenas **19%** receberam **TODAS ESTAS INFORMAÇÕES** pelo menos uma vez
7% receberam todas estas informações várias vezes

% Sim





É menos provável que tenham recebido estas informações em comparação com a média global. No entanto, houve um ligeiro aumento nos últimos dois anos.



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

Base: Todos os inquiridos

% Sim	Total	Evolução		
		2025-2024	2024-2023	TODOS OS PAÍSES
% Receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES pelo menos uma vez	19	+1	+3	29
% Receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES várias vezes	7	+1	+3	8
Educá-lo sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma	42	+5	+1	47
Explicar-lhe o comportamento adequado a adotar com vista a manter um bom equilíbrio no seu microbioma tanto quanto possível	40	+2	+3	46
Explicar-lhe o que é o microbioma e quais são os seus papéis e funções *	34	+3	+5	42
Prescrever-lhe probióticos ou prebióticos	33	+2	-1	49

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



Diferenças significativas vs. total - superior



Diferenças significativas vs. total - inferior





Independentemente da demografia, poucos portugueses receberam esta informação dos profissionais de saúde.



Pergunta 5. Algum dos profissionais de saúde que consultou adotou alguma das medidas seguintes? Base: Todos os inquiridos

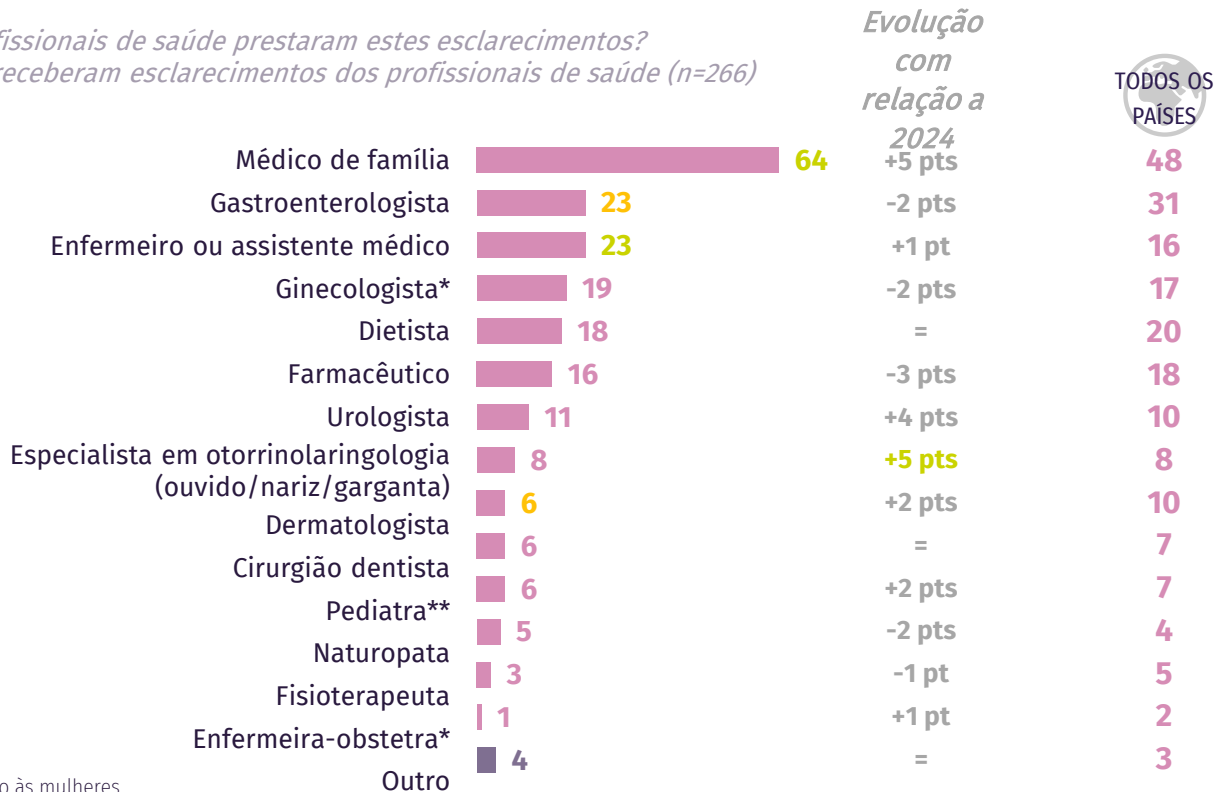
% Sim	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais	Homens	Mulheres	Pelo menos um problema de saúde
	base n=500	n=47	n=58	n=84	n=148	n=163	n=233	n=267	n=309
Educá-lo sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma	42	41	35	39	41	46	42	41	43
Explicar-lhe o comportamento adequado a adotar com vista a manter um bom equilíbrio no seu microbioma tanto quanto possível	40	41	37	37	42	41	41	39	41
Explicar-lhe o que é o microbioma e quais são os seus papéis e funções *	34	27	39	36	37	31	32	36	35
Prescrever-lhe probióticos ou prebióticos	33	34	44	36	31	28	30	36	35

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



O médico de família é a principal fonte de informação profissional sobre o microbioma em Portugal.

Pergunta 6. E que profissionais de saúde prestaram estes esclarecimentos?
Base: Indivíduos que receberam esclarecimentos dos profissionais de saúde (n=266)



*Tema apresentado às mulheres

**Tema apresentado aos pais

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos - mars 2025

International
Microbiota
Observatory

Ipsos



Independentemente da demografia, o médico de família é a principal fonte de informação profissional sobre o microbioma.

Pergunta 6. E que profissionais de saúde prestaram estes esclarecimentos?

Base: Pessoas que receberam algumas informações dos profissionais de saúde (n=266)

	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais	Homens	Mulheres	Pelo menos um problema de saúde
base	n=266	n=29	n=32	n=44	n=76	n=85	n=119	n=147	n=170
Médico de família	64	40 ▲	61 ▲	46	74	73	75	55	62
Gastroenterologista	23	18	18	19	25	27	28	19	24
Enfermeiro ou assistente médico	23	34	17	24	18	26	20	26	25
Ginecologista	19	7	30	20	20	16	0	34	18
Dietista	18	10	16	25	16	20	18	18	18
Farmacêutico	16	32	9	10	16	16	12	19	16
Urologista	11	15	9	17	7	11	12	10	10
Especialista em otorrinolaringologia (ouvido, nariz, garganta)	8	9	12	11	8	5	9	7	8
Dermatologista	6	0	12	5	5	8	6	6	6
Cirurgião dentista	6	7	8	5	4	6	5	6	5
Pediatra	6	16	6	11	5	1	4	8	8
Naturopata	5	8	3	7	4	6	6	5	5
Fisioterapeuta	3	11	6	0	2	0	2	3	3
Enfermeira-obstetra	1	7	3	0	0	0	0	2	2
Outro	4	4	9	0	3	5	3	5	6

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

● Primeira fonte de informação por perfil

Copyright Biocodex Microbiota Institute et Ipsos - mars 2025

International Microbiota Observatory

Ipsos



Em consonância com os anos anteriores, a educação do microbioma que acompanha as prescrições de antibióticos permanece limitada a uma minoria, ficando aquém dos resultados globais.



Pergunta 7. A última vez que um médico lhe prescreveu antibióticos, fez o seguinte?

Base: Todos os inquiridos

Apenas **18%** receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES dos seus profissionais de saúde

2024: **19%**

2023: **18%**

TODOS OS
PAÍSES

25%

Evolução

2025-2024

2024-2023

TODOS OS
PAÍSES

% Sim

Falou-lhe sobre os distúrbios digestivos associados à toma de antibióticos

38

48

14

-1

-2

46

Deu-lhe conselhos sobre como limitar ao máximo as consequências negativas da toma de antibióticos no seu microbioma.

30

55

15

=

=

38

Disse-lhe que tomar antibióticos pode ter consequências negativas no equilíbrio do seu microbioma

29

56

15

-1

+3

39

● Sim

● Não

● Não aplicável

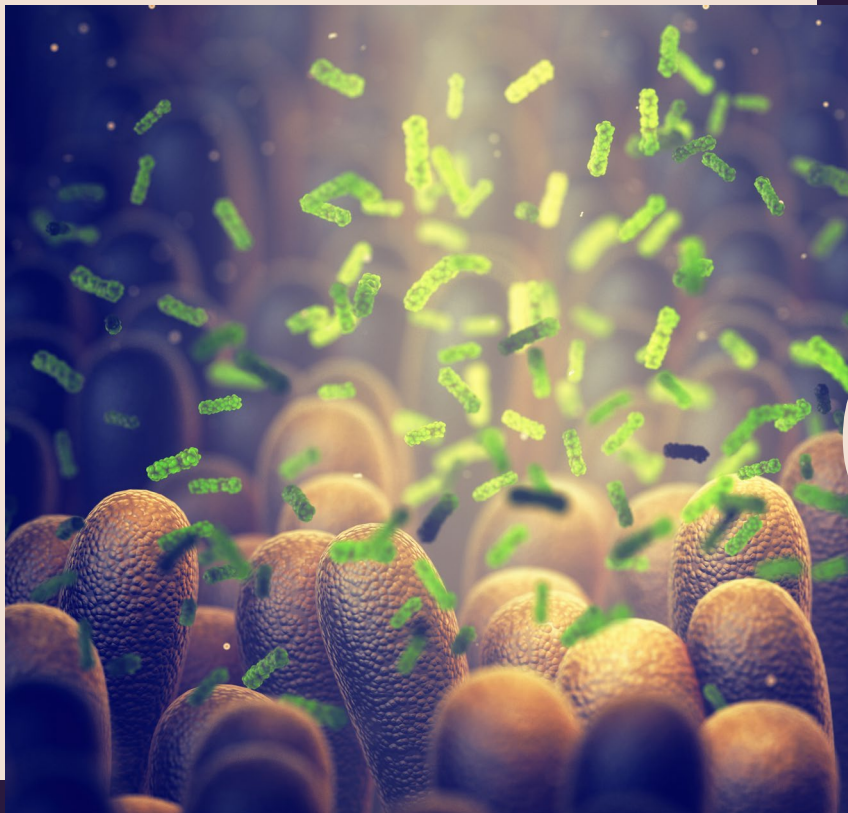


Pessoas com 60 anos ou mais receberam mais informações e conselhos ao receberem prescrições para a toma de antibióticos comparado com os jovens.

Pergunta 7. A última vez que um médico lhe prescreveu antibióticos, fez o seguinte? /Base: Todos os inquiridos

% Sim

	Total	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais	Pelo menos um problema de saúde
	base n=500	n=47	n=58	n=84	n=148	n=163	n=309
% RECEBERAM TODAS ESTAS INFORMAÇÕES DOS SEUS PROFISSIONAIS DE SAÚDE	18	2	16	11	19	26	21
Falou-lhe sobre os distúrbios digestivos associados à toma de antibióticos	38	26	38	29	42	42	44
Deu-lhe conselhos sobre como limitar ao máximo as consequências negativas da toma de antibióticos no seu microbioma	30	21	32	21	29	37	35
Disse-lhe que tomar antibióticos pode ter consequências negativas no equilíbrio do seu microbioma	29	25	33	24	29	32	32



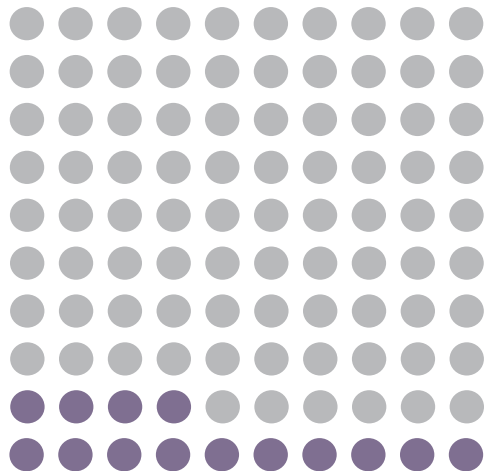
6

Apesar de apresentarem um menor conhecimento sobre o teste de microbioma, os portugueses expressam interesse e um percentual igual consideraria a doação de fezes para novas investigações científicas.



O teste do microbioma é amplamente desconhecido para a maioria dos portugueses.

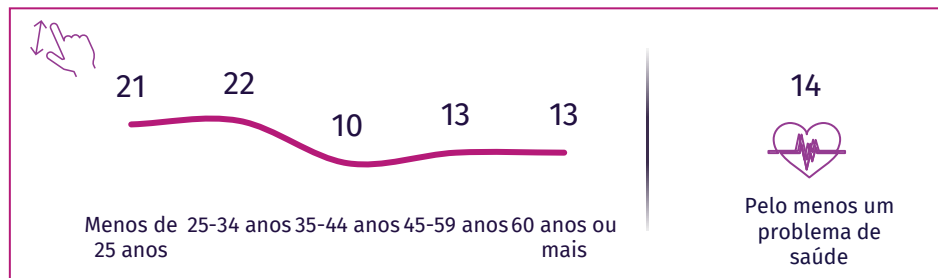
NOVA PERGUNTA Pergunta 1-2025. Já ouviu falar em testar o seu microbioma?
Base: Todos os inquiridos



14% já ouviram falar em testar o seu microbioma

TODOS OS
PAÍSES

27%



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

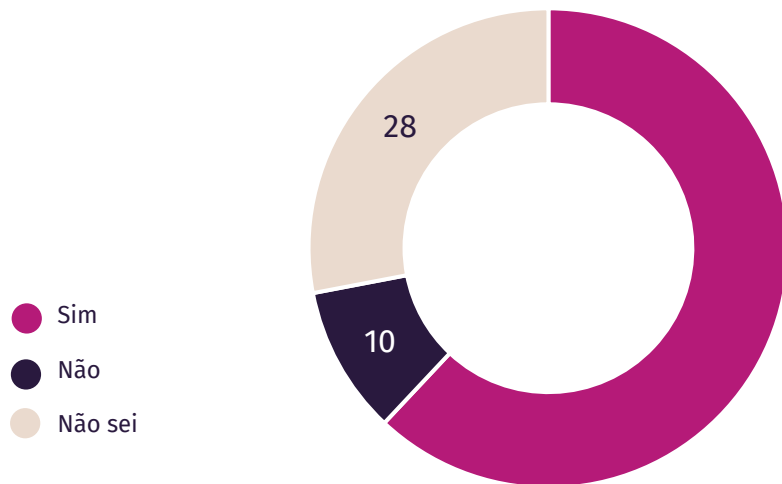


No entanto, cerca de 3 em cada 5 estariam interessados em testar o seu microbioma.

NOVA
PERGUNTA

Pergunta 2-2025. Pessoalmente, estaria interessado em fazer um teste de microbioma?

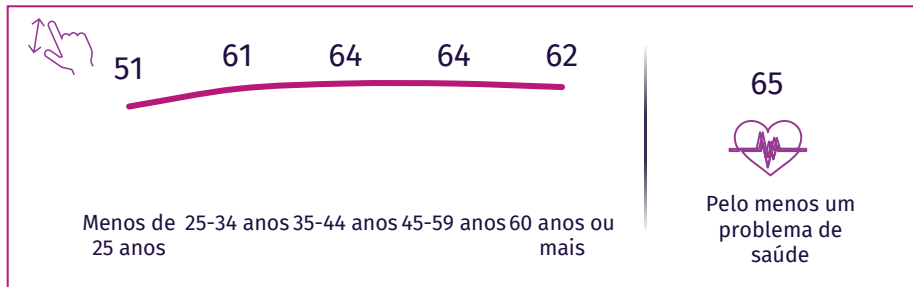
Base: Todos os inquiridos



62% estariam interessados em fazer um teste de microbioma

TODOS OS
PAÍSES

61%



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



O teste do microbioma intestinal é a melhor escolha para a maioria dos portugueses. Além disso, expressam mais interesse em testar microbiomas urinários, cutâneos e otorrinolaringológicos em comparação com a média global

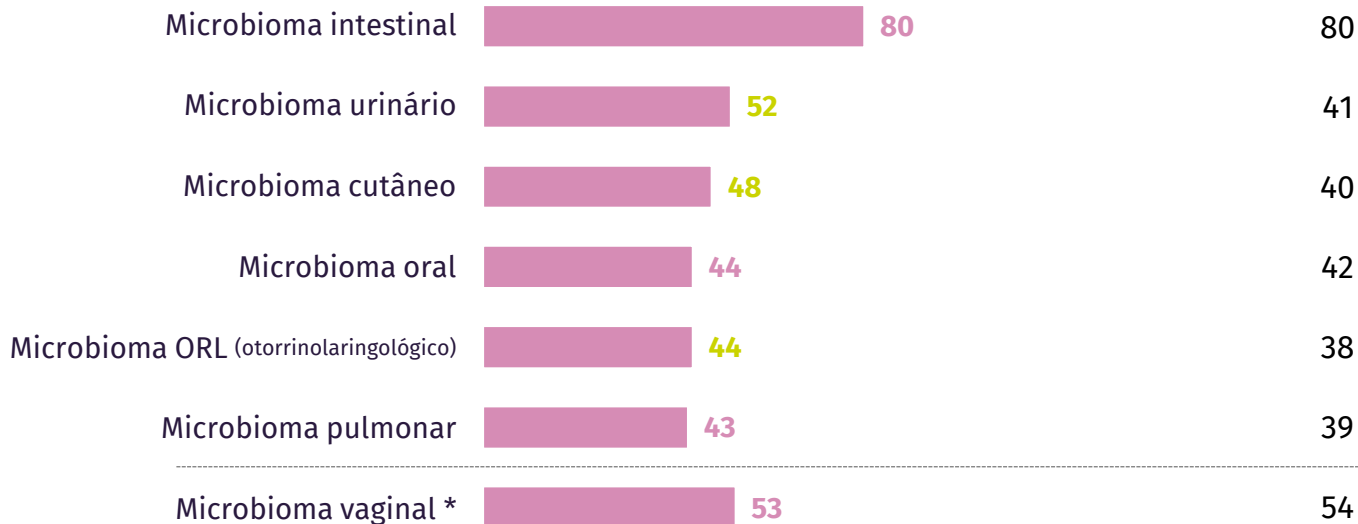
NOVA

PERGUNTA

Pergunta 3-2025. Qual(is) estaria interessado(a) em testar?

Base: Estaria interessado em fazer um teste de microbioma (n=312)

TODOS OS
PAÍSES



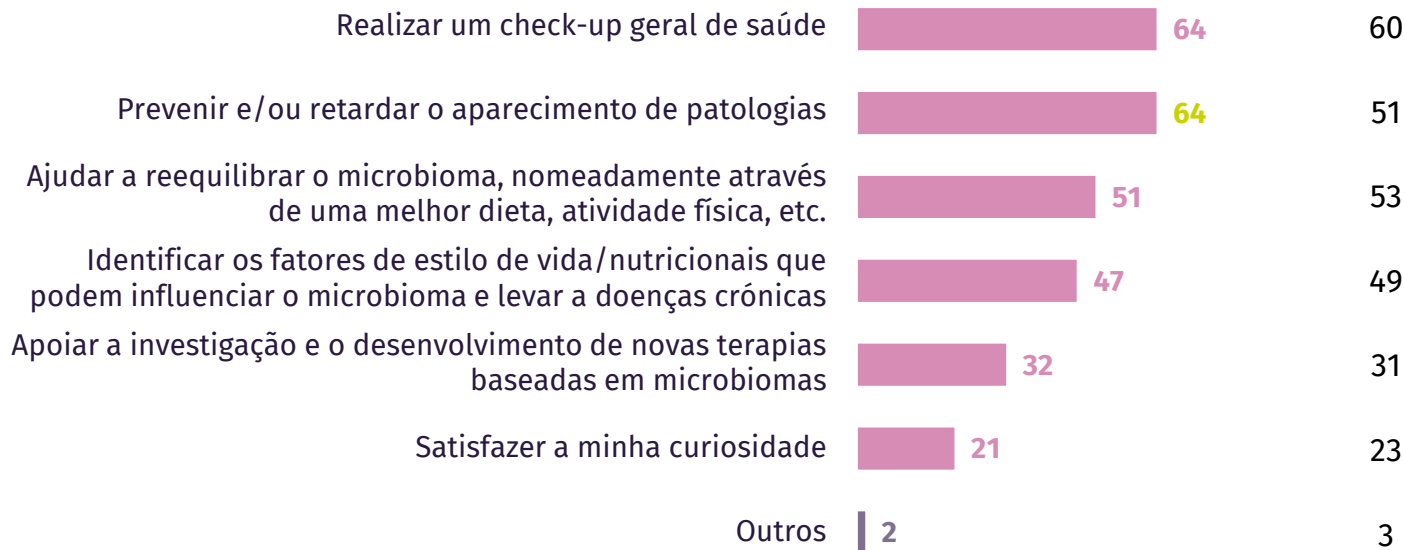
*Tema apresentado às mulheres



A maioria acredita que o teste de microbioma seria mais útil para check-ups gerais de saúde, prevenção de patologias ou para retardar a progressão de doenças.

NOVA
PERGUNTA

Pergunta 4-2025. Na sua opinião, quais são as razões pelas quais estes testes podem ser úteis?
Base: Todos os inquiridos





Os portugueses com 60 anos ou mais são mais propensos a acreditar que o teste de microbioma pode ser útil para um check-up geral de saúde.

NOVA
PERGUNTA

Pergunta 4-2025. Na sua opinião, quais são as razões pelas quais estes testes podem ser úteis?

Base: Todos os inquiridos

	TOTAL n=500	Menos de 25 anos n=47	25-34 anos n=58	35-44 anos n=84	45-59 anos n=148	60 anos ou mais n=163	Homens n=233	Mulheres n=267	Pelo menos um problema de saúde n=309
Realizar um check-up geral de saúde	64	46	58	69	57	74	63	65	66
Prevenir e/ou retardar o aparecimento de patologias	64	46	63	65	71	63	60	67	67
Ajudar a reequilibrar o microbioma, nomeadamente através de uma melhor dieta, atividade física, etc.	51	43	50	54	53	50	48	53	55
Identificar os fatores de estilo de vida/nutricionais que podem influenciar o microbioma e levar a doenças crónicas	47	35	46	49	48	49	44	49	49
Apoiar a investigação e o desenvolvimento de novas terapias baseadas em microbiomas	32	26	36	39	33	28	31	32	34
Satisfazer a minha curiosidade	21	32	16	26	18	19	23	19	22
Outros	2	3	2	3	1	1	2	1	1

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos - mars 2025

International
Microbiota
Observatory

Ipsos

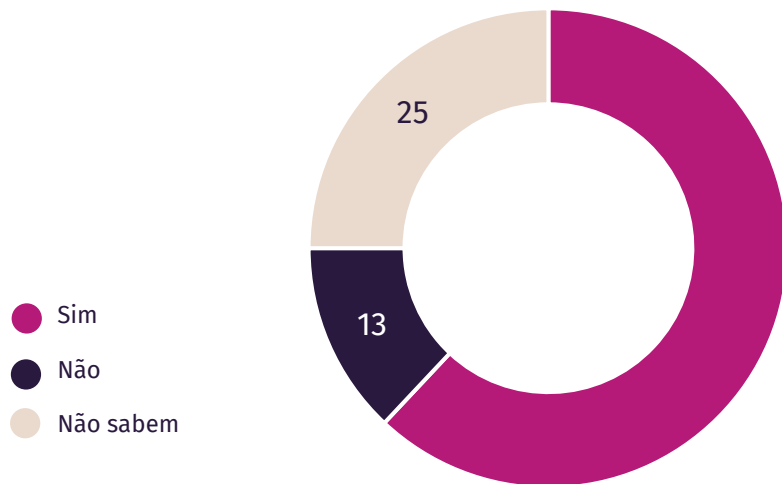


A aceitação da doação de fezes em Portugal espelha a média mundial, com três em cada cinco pessoas abertas à ideia.

NOVA
PERGUNTA

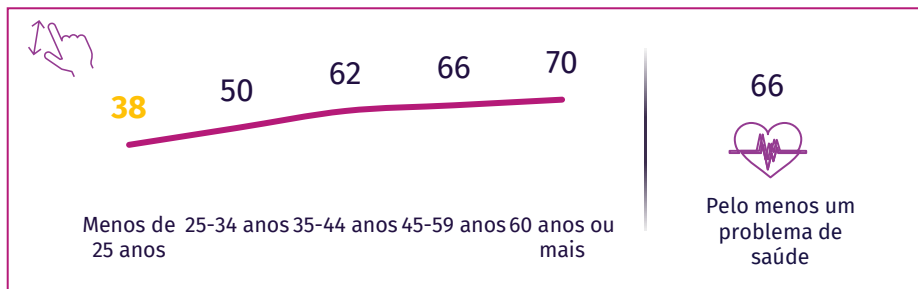
Pergunta 5-2025. De forma voluntária e anónima, estaria disposto a doar as suas fezes (amostra fecal) se pudessem contribuir para o avanço do conhecimento científico nas áreas do microbioma, nutrição e saúde?

Base: Todos os inquiridos

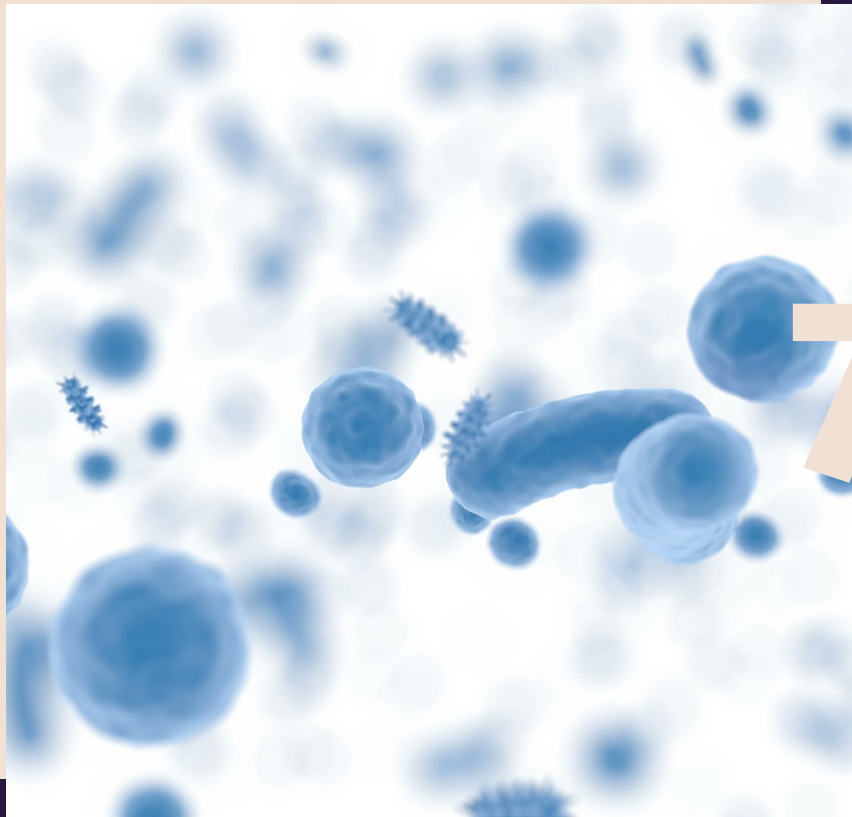


62% estariam dispostos a doar as suas fezes **59%**

TODOS OS
PAÍSES



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



Foco no microbioma vaginal

Nas perguntas seguintes, discutiremos sobre o microbioma vaginal, também conhecido como flora vaginal.

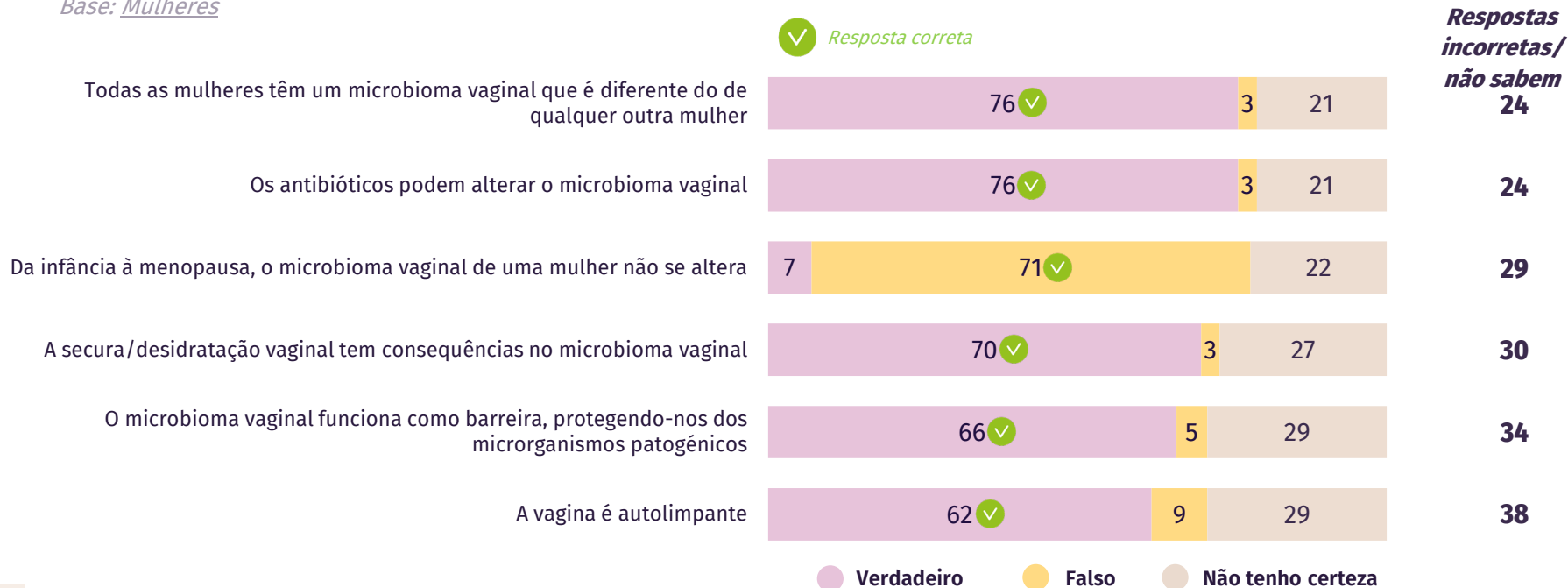


Alguns aspetos do microbioma vaginal são bem conhecidos pelas mulheres portuguesas, como o facto de o microbioma ser único para cada mulher e mudar da infância à menopausa. (1/2)



Pergunta 13. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

Base: Mulheres





(2/2)

No entanto, outros aspetos do microbioma vaginal são pouco conhecidos, particularmente em relação à sua composição bacteriana.

Pergunta 13. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

Base: Mulheres

✓ Resposta correta

Respostas
incorretas/
não sabem
48

O tabagismo não tem consequências para o microbioma vaginal

10 52 ✓ 38

A vaginose bacteriana não está associada a um desequilíbrio do microbioma vaginal

14 45 ✓ 41

O microbioma intestinal influencia o microbioma vaginal

42 ✓ 10 48

O parto (por via vaginal ou por cesariana) pode ter impacto no microbioma intestinal do recém-nascido

33 ✓ 12 55

As pílulas com estroprogestativos podem proteger o microbioma vaginal

24 ✓ 10 66

O microbioma vaginal está equilibrado quando a respetiva diversidade bacteriana é baixa

21 ✓ 25 54

Verdadeiro Falso Não tenho certeza



Em comparação com as tendências mundiais, as mulheres portuguesas mostram um nível misto de conscientização do microbioma vaginal, com um conhecimento mais forte em certos aspetos, porém com lacunas em outros

Pergunta 13. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

Base: Mulheres

% de respostas corretas	Total	Evolução		TODOS OS PAÍSES
		2025-2024	2024-2023	
Todas as mulheres têm um microbioma vaginal que é diferente do de qualquer outra mulher	76	+5	+7	66
Os antibióticos podem alterar o microbioma vaginal	76	=	*	72
Da infância à menopausa, o microbioma vaginal de uma mulher não se altera	71	=	+5	60
A secura/desidratação vaginal tem consequências no microbioma vaginal	70	-5	*	68
O microbioma vaginal funciona como barreira, protegendo-nos dos microrganismos patogénicos	66	-6	+2	66
A vagina é autolimpante	62	+5	-2	58
O tabagismo não tem consequências para o microbioma vaginal	52	-7	*	55
A vaginose bacteriana não está associada a um desequilíbrio do microbioma vaginal	45	-3	+11	44
O microbioma intestinal influencia o microbioma vaginal	42	+6	*	45
O parto (por via vaginal ou por cesariana) pode ter impacto no microbioma intestinal do recém-nascido	33	+2	*	41
As pílulas com estroprogestativos podem proteger o microbioma vaginal	24	+3	*	22
O microbioma vaginal está equilibrado quando a respetiva diversidade bacteriana é baixa	21	+6	-11	26

* Item não solicitado em 2023



Diferenças significativas vs. total - superior



Diferenças significativas vs. total - inferior





O conhecimento dos papéis e funções do microbioma vaginal permanece estável em todas as faixas etárias.



Pergunta 13. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

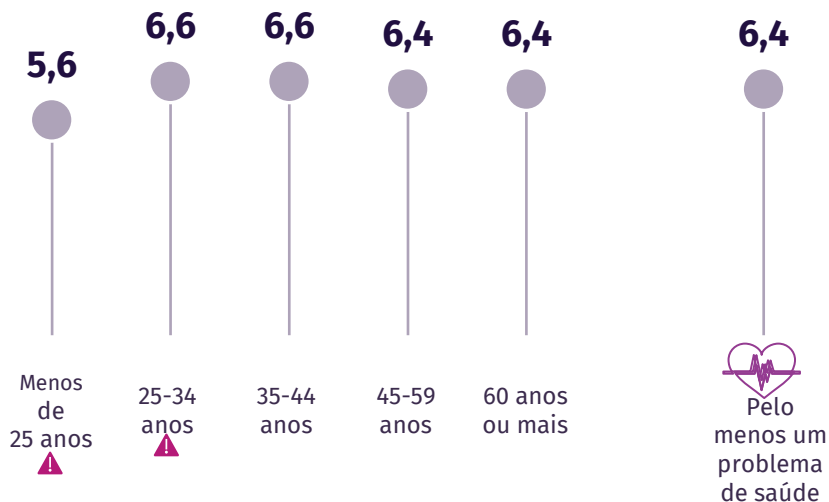
Base: Mulheres

TODOS OS
PAÍSES

6,2

6,4/12

Número de respostas
corretas em média



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior



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

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos - mars 2025

International
Microbiota
Observatory

Ipsos



Muito poucas mulheres receberam informações ou conselhos dos seus profissionais de saúde sobre o microbioma.

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

Base: Mulheres

30% receberam **TODAS ESTAS INFORMAÇÕES** pelo menos uma vez

12% receberam todas estas informações várias vezes

% Sim

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



41

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



40

Explicar-lhe o que é o microbioma vaginal e quais são os seus papéis e funções *



36

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



As informações recebidas pelas mulheres portuguesas sobre o microbioma vaginal estão próximas dos resultados globais.



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

Base: Mulheres

% Sim

Evolução

TODOS OS
PAÍSES

	Total	2025-2024	2024-2023	TODOS OS PAÍSES
% Receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES pelo menos uma vez	30	-6	+12	32
% Receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES <u>várias vezes</u>	12	-2	+6	11
Explicar-lhe os comportamentos adequados a adotar com vista a manter um bom equilíbrio no seu microbioma vaginal tanto quanto possível	41	-7	+6	42
Educá-la sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma vaginal	40	-9	+12	42
Explicar-lhe o que é o microbioma vaginal e quais são os seus papéis e funções *	36	-3	+11	37



Diferenças significativas vs. total - superior



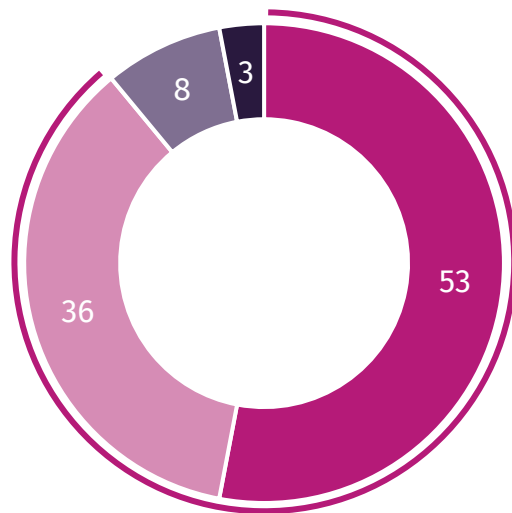
Diferenças significativas vs. total - inferior



A maioria das mulheres gostaria de ter mais informações sobre a importância do microbioma vaginal e o seu 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, não exatamente
- Não, nem um pouco

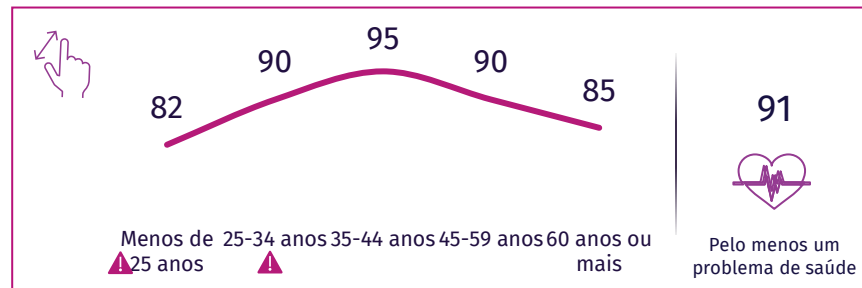
89% gostariam de ter mais informações sobre a importância do microbioma vaginal e o seu impacto na saúde

2024: 89%

2023: 92%

TODOS OS
PAÍSES

85%



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

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

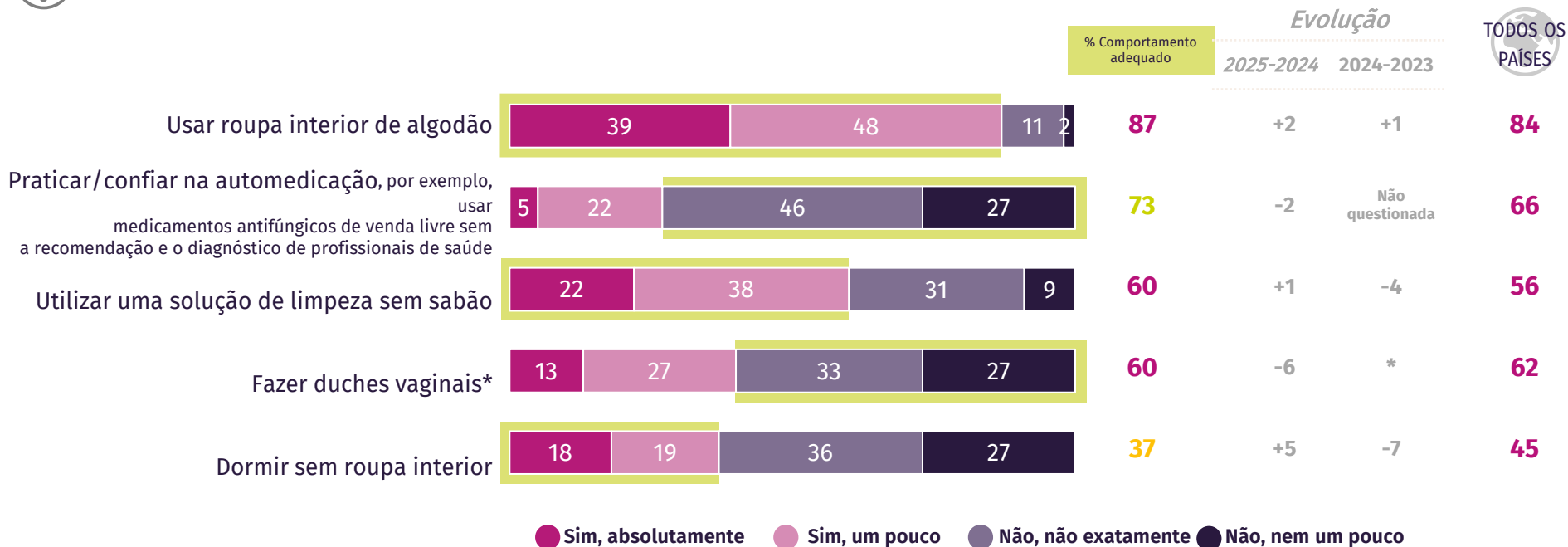


A maioria das mulheres portuguesas usa roupa interior de algodão e evita recorrer à automedicação. Apenas dormir sem roupa interior parece menos comum.



Pergunta 16. No seu dia a dia, adota regularmente os seguintes comportamentos?

Base: Mulheres



*Para este item, a seguinte definição foi fornecida em 2024: 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 confunda o duche vaginal (a vagina é a parte interna) com a lavagem vulvar (a vulva é a parte externa).



As mulheres com 60 anos ou mais são mais propensas a adotar comportamentos adequados para o seu microbioma vaginal.

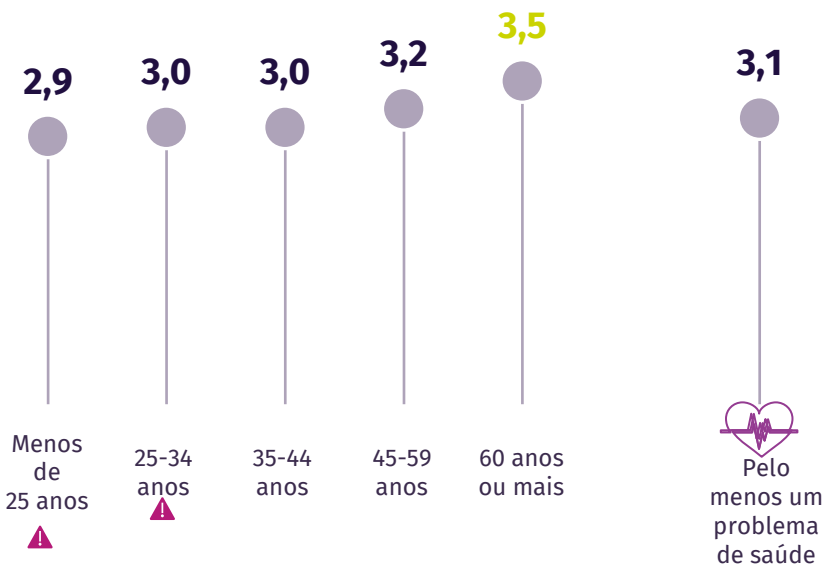


Pergunta 16. No seu dia a dia, adota regularmente os seguintes comportamentos?
Base: Mulheres

TODOS OS
PAÍSES

3,1

3,2/5



Número de comportamentos adequados adotados em média

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

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

Copyright Biocodex Microbiota
Institute et Ipsos - mars 2025

International
Microbiota
Observatory

Ipsos

A large, light-colored rectangular area on the left side of the slide, containing a dense, overlapping pattern of various bacterial shapes, including rods, cocci, and branching structures, rendered in a light gray or off-white color against a white background.

Resultados principais por país

Aprendizagens com os resultados de Portugal



Conhecimento sobre o microbioma e a sua respetiva diversidade	
Sabem exatamente o que é “microbioma”	17%
Subtotal de "Conhecimento"	62%
Subtotal de Conhecimento do microbioma intestinal	46%
Subtotal de Conhecimento de todo o microbioma	27%
Nível de conhecimento sobre a microbiota	
Média de respostas corretas	6,0/9
Nível de conhecimento sobre as soluções que podem manter a microbiota equilibrada	
Sabem exatamente o que são probióticos	42%
Sabem exatamente o que são prebióticos	22%
Adoção e identificação dos comportamentos adequados para manter uma microbiota equilibrada	
Alteraram o seu comportamento	49%
Nível de informação fornecida pelos profissionais de saúde	
Receberam, no mínimo, uma parte da informação pelo menos uma vez	52%
Teste do microbioma	
Interessados em fazer um teste de microbioma	62%

Aprendizagens fundamentais

A consciencialização do microbioma em Portugal continua a ser inferior à de outros países, não apresentando qualquer melhoria. Tal como no ano anterior, os portugueses estão mais familiarizados com o termo “flora”, demonstrando um conhecimento acima da média deste conceito em comparação com os resultados globais.

No que diz respeito à compreensão do papel e das funções do microbioma, os resultados portugueses alinham-se estreitamente com as médias globais. No entanto, houve uma ligeira melhora este ano, particularmente no reconhecimento de que o microbioma não está localizado exclusivamente no intestino.

Aproximadamente metade da população portuguesa adotou comportamentos para manter um microbioma equilibrado e a funcionar bem. Esta proporção, no entanto, ainda fica abaixo da média global e não apresenta sinais de melhoria. Notavelmente, os portugueses são menos propensos a consumir probióticos e prebióticos ou a praticar atividade física regularmente.

Esta tendência pode ser atribuída à falta de informação: apenas uma minoria de portugueses recebeu informações sobre o microbioma, o que é menos em comparação com outros países. Em Portugal, os profissionais de saúde são considerados a fonte mais fiável de informação sobre o microbioma. Para aqueles que receberam informações, foram obtidas principalmente dos seus médicos de família.

Curiosamente, apesar da menor conscientização sobre o teste de microbioma, os portugueses manifestam interesse pelo teste. Uma porcentagem igual consideraria a doação de fezes para futuras investigações científicas.

A large, light-colored rectangular area on the left side of the slide, containing a dense, overlapping pattern of stylized, light gray bacterial shapes. These shapes include various forms of cocci (spheres), bacilli (rod-shaped), and branching structures, resembling a microscopic view of a microbial community.

ANEXOS

SOBRE A IPSOS

A Ipsos é uma das maiores empresas de investigação de mercado do mundo, operando em 90 mercados e empregando quase 200 pessoas.

Nossos profissionais de investigação, analistas e cientistas apaixonadamente curiosos construíram capacidades multiespecializadas únicas que fornecem verdadeira compreensão e uma poderosa visão das ações, opiniões e motivações de cidadãos, consumidores, pacientes, clientes ou funcionários.

Nossas 75 soluções de negócios são baseadas em dados primários de nossas investigações, monitorização de redes sociais e técnicas qualitativas ou observacionais.

O nosso slogan "Game Changers" resume a nossa ambição de ajudar os nossos 5000 clientes a navegarem com confiança no nosso mundo em rápida mudança.

Fundada em França em 1975, a Ipsos está listada na Euronext Paris desde 1º de julho de 1999. A empresa faz parte dos índices SBF 120, Mid 60, STOXX Europe 600 e é elegível para o Serviço de Liquidação Diferida (SRD).

Código ISIN FR0000073298, Reuters ISOS.PA, Bloomberg, IPS:FP

www.ipsos.com

35 rue du Val de Marne 75 628 Paris,
Cedex 13 França
Tel. +33 1 41 98 90 00

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 apenas 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.