



International Microbiota Observatory

PELO BIOCODEX MICROBIOTA
INSTITUTE E IPSOS

Quarta leva

A large, light gray illustration of a microbiome, featuring various shapes representing bacteria and fungi, set against a white background that is slightly offset to the left.

Métodos

Métodos



Participantes de 2023

-  EUA (n=500)
-  Brasil (n=500)
-  México (n=1000)
-  França (n=1000)
-  Portugal (n=500)
-  China (n=1000)

Participantes de 2024

-  Polónia (n=500)
-  Finlândia (n=500)
-  Vietname (n=1000)

Participantes de 2025

-  Alemanha (n=500)
-  Itália (n=500)

11

países

7 500

inquiridos

O Observatório Internacional da Microbiota foi realizado online em **11 países** entre 3 de fevereiro e 13 de março de 2026. As amostras representativas por país foram asseguradas pelo método de quotas aplicado ao gênero, idade, região e ocupação do inquirido.



Ao longo do relatório, todos os resultados são apresentados em %. A significância estatística das subpopulações e em relação à leva anterior é calculada com um nível de confiança de 95%. Para facilitar a leitura, as diferenças significativas são destacadas com as cores  verde e  laranja, e a evolução é indicada por setas.  



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



Pergunta 4V2. Dos seguintes problemas de saúde, indique aqueles de que sofre.
Base: Todos os inquiridos



Entre eles, **42%** já foram submetidos ou poderão vir a ser submetidos a imunoterapia contra o cancro



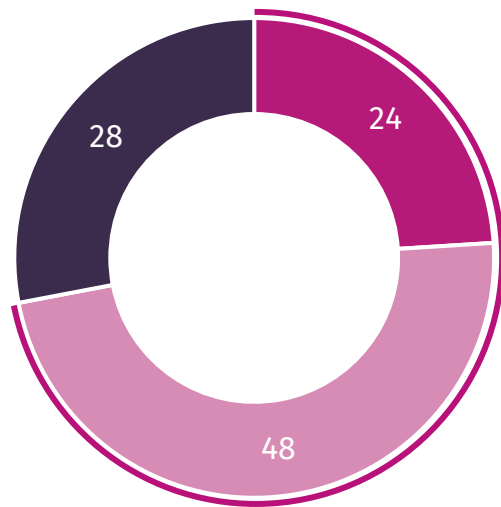
Uma crescente sensibilização sobre diferentes localizações do microbioma

Em 2026, a sensibilização sobre o microbioma mantém-se estável, com mais de 7 em cada 10 inquiridos a conhecerem o termo. No entanto, apenas um quarto das pessoas sabe exatamente o que é.



Pergunta 2. Já ouviu falar do "microbioma"?

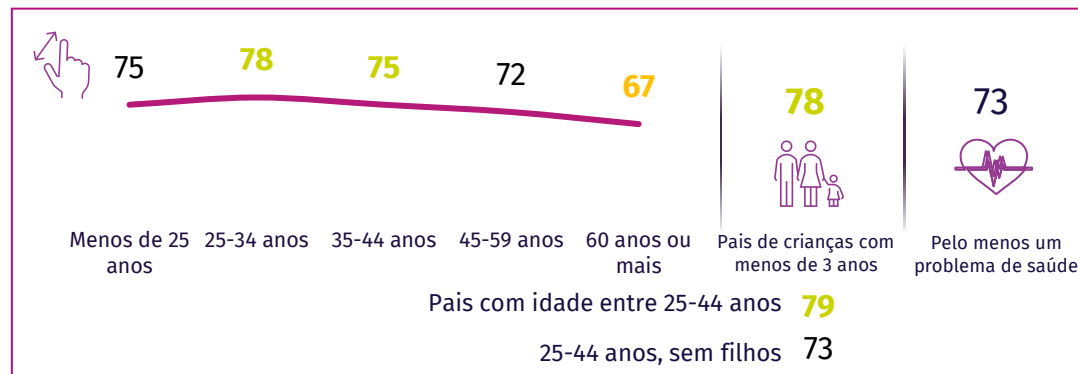
Base: Todos os inquiridos



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

72% já ouviram falar do termo microbioma

+1 ponto comparativamente a 2025



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

A sensibilização varia de país para país, sendo que o Vietname, a França e a Itália mais uma vez destacam-se por possuírem uma sensibilização precisa sobre o microbioma.

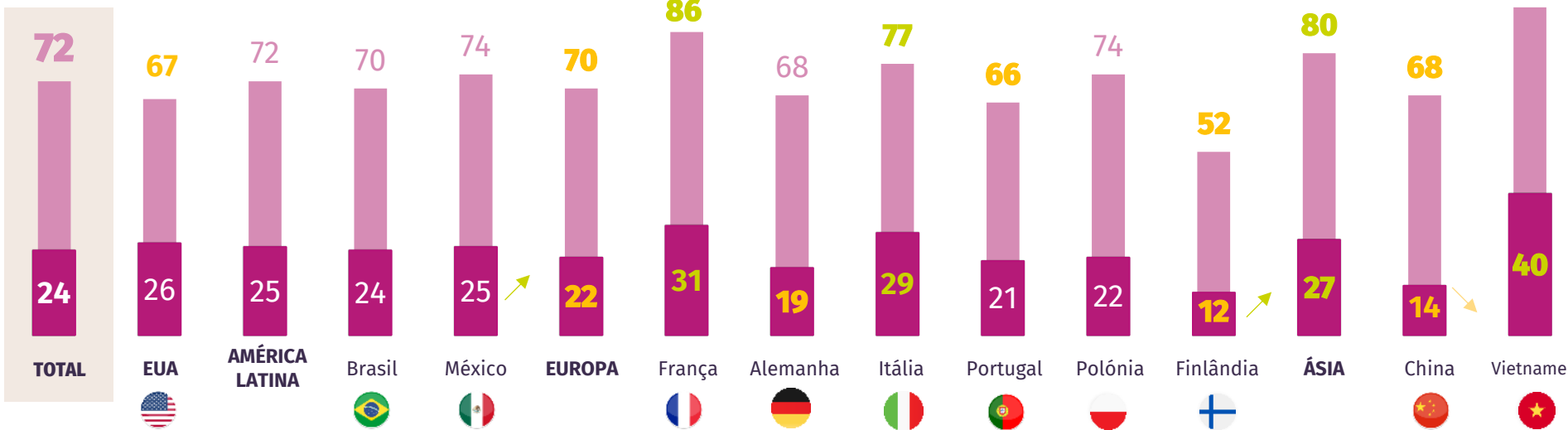


Pergunta 2. Já ouviu falar do "microbioma"?

Base: Todos os inquiridos

% Sim

Sim, sei exatamente o que é



A sensibilização para o microbioma tem vindo a crescer de ano para ano, especialmente nos EUA, no Brasil, na Finlândia e no México.



Pergunta 2. Já ouviu falar do "microbioma"?

Base: Todos os inquiridos

Subtotal "Sim"

		2023		2024	2025	2026	
ÂMBITO CONSTANTE		63	↗	70	71	72	+9 pontos desde 2023
	EUA	53	↗	62	63	67	+14 pontos desde 2023
	Brasil	62		66	↗ 73	70	+8 pontos desde 2023
	México	66	↗	71	72	74	+8 pontos desde 2023
	França	81	↗	85	88	86	+5 pontos desde 2023
	Portugal	61		62	62	66	+5 pontos desde 2023
	China	57	↗	76	↘ 69	68	+11 pontos desde 2023
	Alemanha	-		-	63	68	+5 pontos desde 2025
	Itália	-		-	78	77	
	Polónia	-		75	74	74	
	Finlândia	-		41	46	52	+11 pontos desde 2024
	Vietname	-		92	94	93	





As pessoas que sofrem de distúrbios digestivos, geniturinários, renais e, em particular, neurológicos parecem ter um melhor conhecimento do microbioma.



Pergunta 2. Já ouviu falar do "microbioma"?

Base: Todos os inquiridos

% Sim

Sim, sei exatamente o que é

72

24

TOTAL

Base

73

25

PELO MENOS UM PROBLEMA DE SAÚDE

4 737

74

28

Doenças respiratórias

794

69

24

Doenças cardiovasculares

1 222

67

23

Diabetes

705

79

30

Distúrbios do sistema digestivo

1 320

79

35

Doenças urogenitais e renais

658

84

39

Distúrbios neurológicos

319

77

31

Doenças autoimunes

746

77

30

Doenças osteoarticulares

1 069

76

29

Problemas de saúde mental

1 155

76

28

Cancro

319

75

27

Alergias

2 025

9

○ Diferenças significativas vs. total - superior

○ Diferenças significativas vs. total - inferior

● Diferenças significativas em relação à existência de pelo menos um problema de saúde - superior

● Diferenças significativas em relação à existência de pelo menos um problema de saúde - inferior

Copyright Biocodex Microbiota Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International Microbiota Observatory

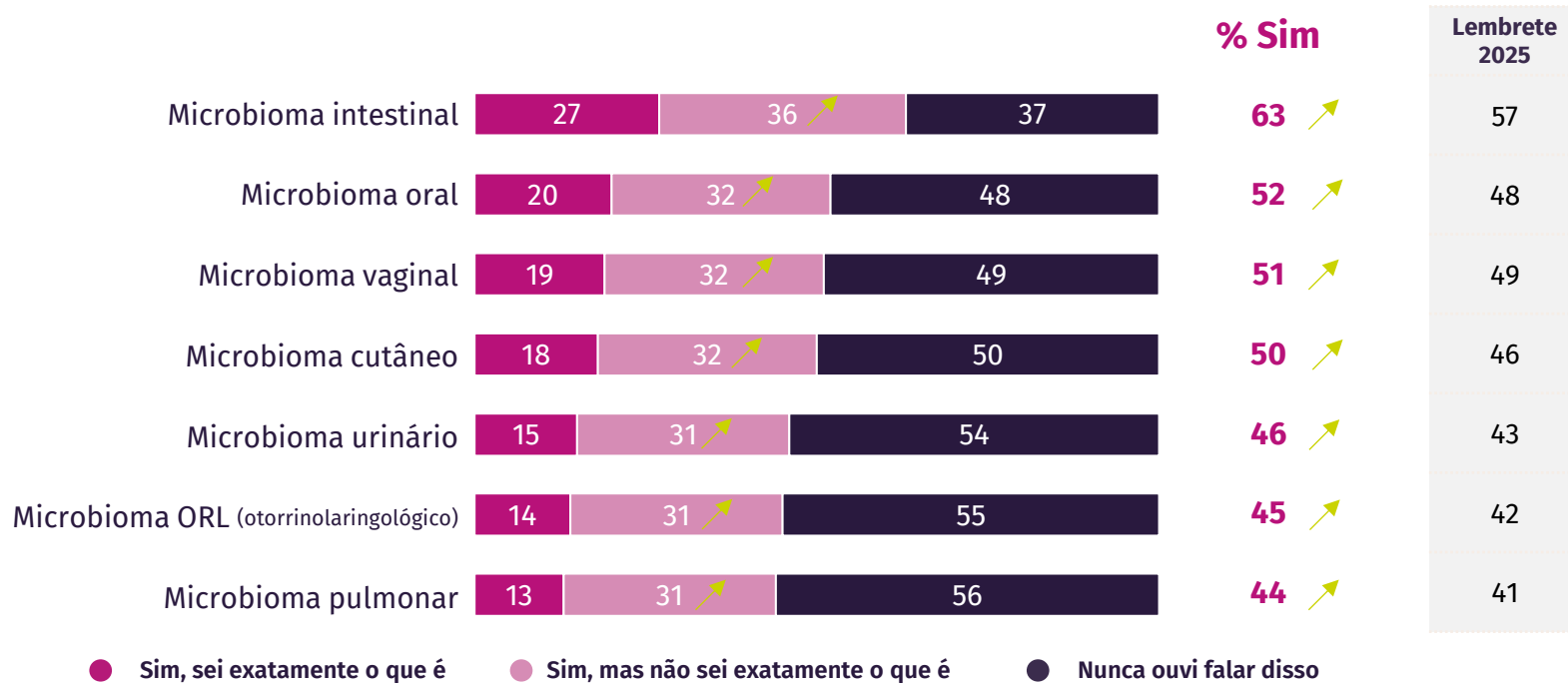
Ipsos bva

A sensibilização em relação a cada microbioma aumentou significativamente em comparação com o ano passado. O microbioma intestinal destaca-se como o mais conhecido.



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

Base: Todos os inquiridos



A sensibilização para cada microbioma é muito maior na Ásia do que na Europa, embora o conhecimento sobre o microbioma intestinal seja elevado em França e em Itália.

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

% Sim	TOTAL	EUA	AMÉRICA LATINA	Brasil	México	EUROPA	França	Alemanha	Itália	Portugal	Polónia	Finlândia	ÁSIA	China	Vietname
Microbioma intestinal	63	58	65	62	67	60	74	54	69	54	63	48	75	62	90
Microbioma oral	52	47	54	54	54	46	51	38	51	41	52	43	74	62	85
Microbioma vaginal	51	47	56	56	55	45	51	41	53	42	48	37	66	53	81
Microbioma cutâneo	50	50	50	49	51	44	42	46	45	41	49	41	69	55	84
Microbioma urinário	46	42	49	46	51	39	40	34	44	40	46	35	63	48	78
Microbioma ORL (otorrinolaringológico)	45	41	47	47	48	38	36	32	40	36	45	37	65	49	81
Microbioma pulmonar	44	40	47	48	45	37	38	35	39	37	41	35	62	48	76

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

Os pais e os inquiridos com menos de 45 anos têm um melhor conhecimento das diferentes localizações do microbioma. Os pais com idades entre os 25 e os 44 anos apresentam um nível de sensibilização ainda mais elevado.



Pergunta 3. E, mais especificamente, já ouviu falar dos seguintes termos?
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	Pais de crianças com menos de 3 anos	25-44 anos pais	25-44 anos sem filhos
	Base 7500	863	1 378	1 328	1 876	2 055	3 628	3 872	481	1674	1032
Microbioma intestinal	63	66	70	66	64	58	61	65	69	70	64
Microbioma oral	52	58	61	58	50	45	53	52	62	64	53
Microbioma vaginal	51	57	59	55	50	43	46	56	61	62	50
Microbioma cutâneo	50	57	59	56	47	42	49	51	61	61	52
Microbioma urinário	46	52	52	48	44	40	46	46	53	55	44
Microbioma ORL (otorrinolaringológico)	45	51	53	46	42	39	45	44	56	55	42
Microbioma pulmonar	44	52	51	46	41	38	45	42	54	53	42

A sensibilização da existência de cada microbioma é maior entre os indivíduos que enfrentam problemas de saúde, com especial destaque para aqueles que sofrem de distúrbios geniturinários ou neurológicos.



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

% Sim	TOTAL	PELO MENOS UM PROBLEMA DE SAÚDE	Doenças respiratórias	Doenças cardiovasculares	Diabetes	Distúrbios do sistema digestivo	Doenças urogenitais e renais	Distúrbios neurológicos	Doenças autoimunes	Doenças osteoarticulares	Problemas de saúde mental	Cancro	Alergias
Base	7500	4 737	794	1 222	705	1 320	658	319	746	1 069	1 155	319	2 025
Microbioma intestinal	63	65	66	60	58	73	72	75	69	69	67	66	68
Microbioma oral	52	53	54	49	50	60	66	66	60	58	55	54	57
Microbioma vaginal	51	52	56	48	47	60	66	66	59	58	56	51	56
Microbioma cutâneo	50	52	55	48	49	59	64	67	58	56	55	51	56
Microbioma urinário	46	47	50	44	47	54	60	64	54	53	48	49	51
Microbioma ORL (otorrinolaringológico)	45	47	50	45	45	53	58	60	54	53	48	47	51
Microbioma pulmonar	44	45	50	43	43	51	57	60	51	51	46	50	48

A sensibilização sobre a diversidade do microbioma atinge quase um terço dos inquiridos, sendo ainda maior entre os pais com idades entre os 25 e os 44 anos ou aqueles que têm um filho com menos de 3 anos.

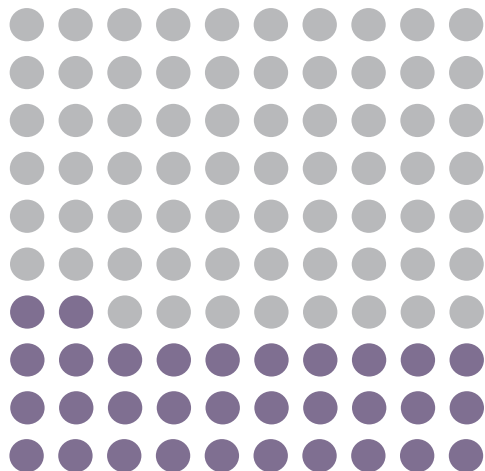


Pergunta 3. E, mais especificamente, já ouviu falar dos seguintes termos?

Base: Todos os inquiridos

68% já ouviram falar de pelo menos um microbioma

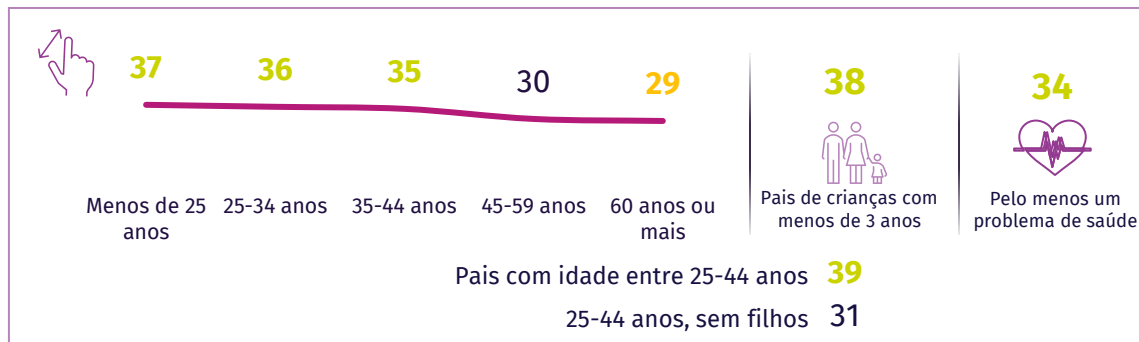
+ 6 pontos comparativamente a 2025



32% já ouviram falar de cada um dos microbiomas:

Microbioma intestinal, vaginal, cutâneo, pulmonar, urinário, oral e ORL

+ 1 ponto comparativamente a 2025



Mas apenas 7% conhecem precisamente todos eles
estável comparativamente a 2025

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

A diversidade do microbioma não é amplamente conhecida nos diferentes países. Apenas os vietnamitas parecem ter uma consciência elevada de todos os tipos de microbiomas.

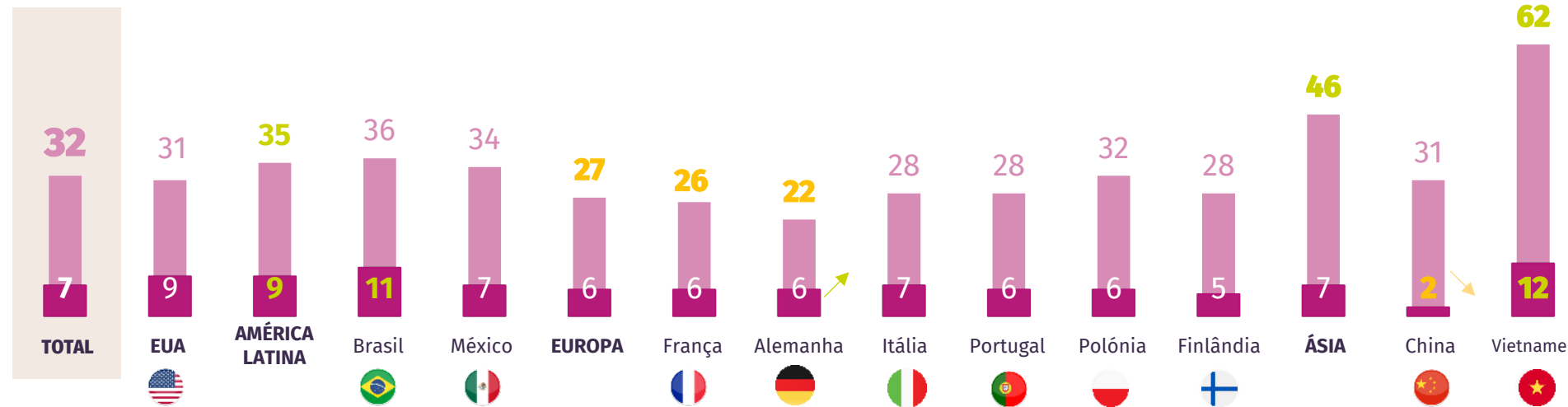


Pergunta 3. E, mais especificamente, já ouviu falar dos seguintes termos?

Base: Todos os inquiridos

% já ouviram falar de cada microbioma

% conhecem exatamente todos os microbiomas



A sensibilização para a diversidade do microbioma tem vindo a aumentar em comparação com o ano passado, especialmente nos EUA, no Brasil, no México, em França e na Finlândia.



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

% já ouviram falar de
cada microbioma

		2023	2024	2025	2026	
ÂMBITO CONSTANTE		26	30	30	31	+5 pontos desde 2023
	EUA	21	29	32	31	+10 pontos desde 2023
	Brasil	29	32	35	36	+7 pontos desde 2023
	México	26	32	29	34	+8 pontos desde 2023
	França	21	29	25	26	+5 pontos desde 2023
	Portugal	26	25	27	28	
	China	34	30	30	31	
	Alemanha	-	-	19	22	
	Itália	-	-	32	28	
	Polónia	-	31	28	32	
	Finlândia	-	20	25	28	+8 pontos desde 2024
	Vietname	-	60	54	62	



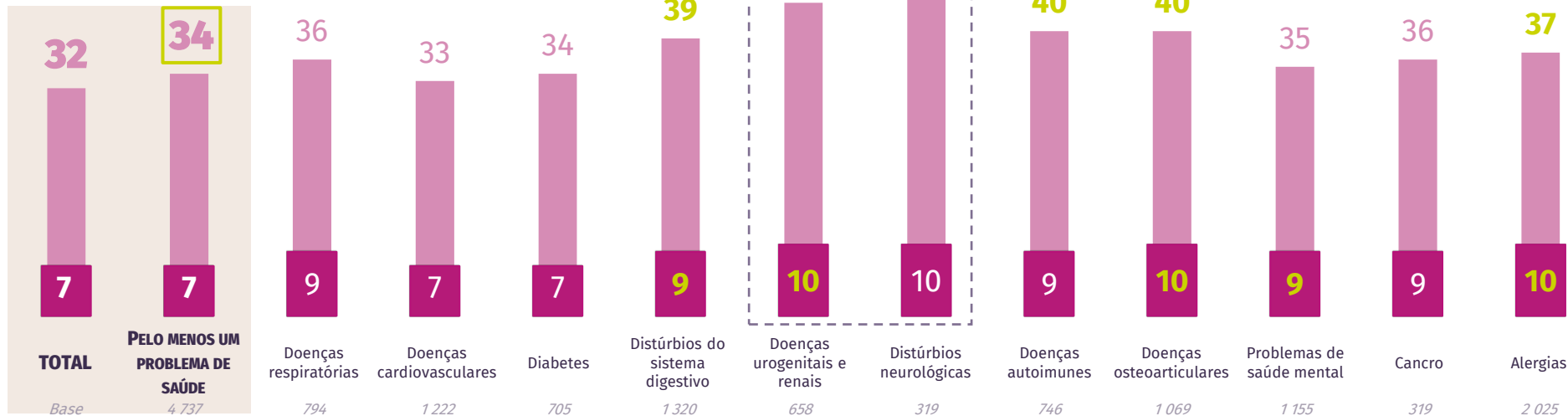
Apenas um terço das pessoas com problemas de saúde tem uma sensibilização sobre a diversidade do microbioma, sendo que o nível de sensibilização é ligeiramente superior entre as que sofrem de perturbações neurológicas ou geniturinárias.

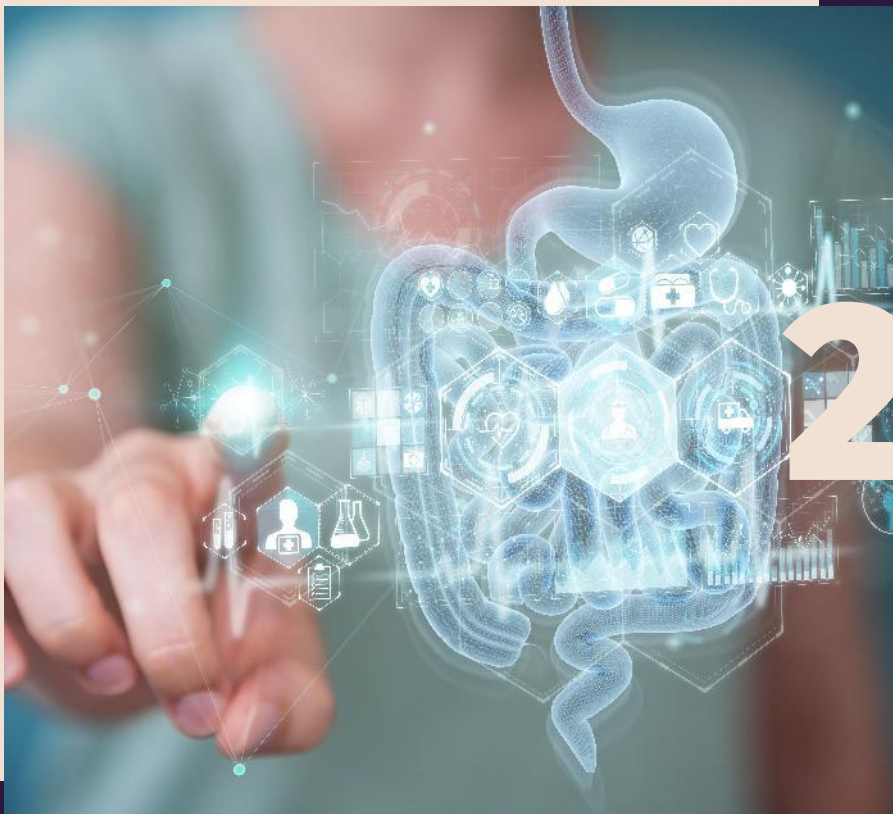


Pergunta 3. E, mais especificamente, já ouviu falar dos seguintes termos?
Base: Todos os inquiridos

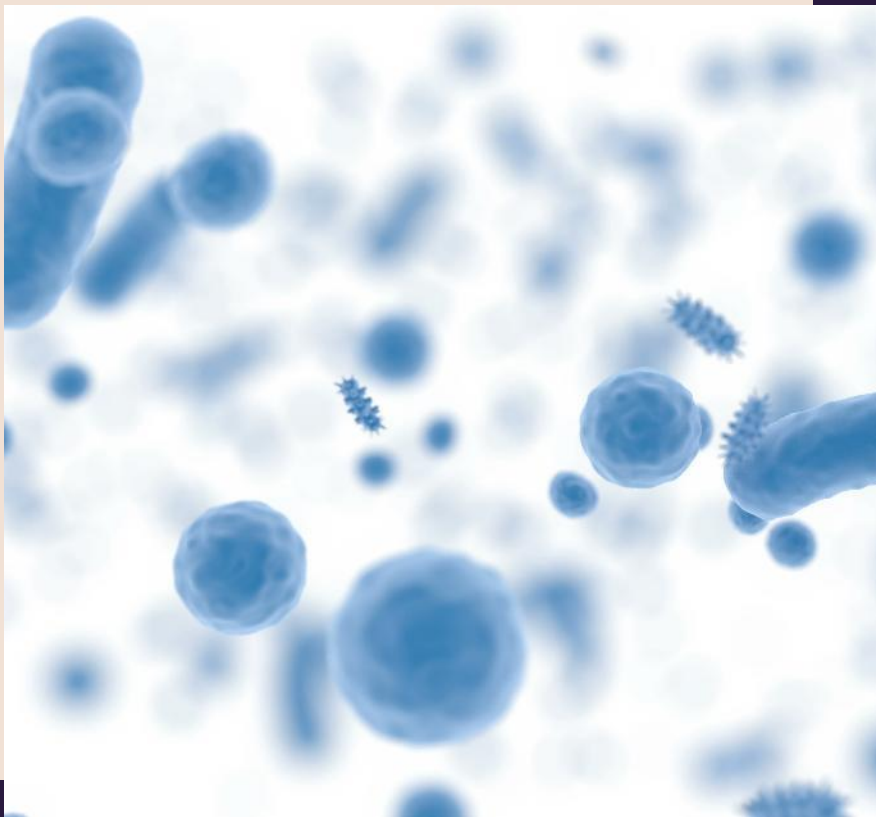
% já ouviram falar de cada microbioma

% conhecem exatamente todos os microbiomas





No entanto, as informações recebidas dos profissionais de saúde revelam sinais de declínio.



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 com o 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 componentes dos alimentos, a síntese de vitaminas e a estimulação do nosso sistema imunitário.

Um microbioma desequilibrado pode estar envolvido em certas doenças como alergias, obesidade e doenças inflamatórias intestinais crónicas.

Estudos recentes também sugerem que o microbioma pode ter impacto na nossa saúde mental e no comportamento, influenciando o nosso humor, cognição e motivação.

Os profissionais de saúde continuam a ser a principal fonte de informação relevante e 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: 1ª, 2ª, 3ª
Base: Todos os inquiridos



Lembrete 2025
94
69
48
20
23
19
10
19

Os profissionais de saúde são sistematicamente considerados a fonte mais fiável em matéria de microbioma em todos os países.



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

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

Base: Todos os inquiridos

	TOTAL	EUA	AMÉRICA LATINA	Brasil	México	EUROPA	França	Alemanha	Itália	Portugal	Polónia	Finlândia	ÁSIA	China	Vietname
Um profissional de saúde (médicos, médicos de medicina do trabalho, farmacêuticos, enfermeiros...)	94	91	95	96	95	96	95	94	95	98	94	97	89	90	88
Professores, docentes durante os estudos	67	63	73	68	78	66	61	61	74	62	70	64	68	78	58
Família, amigos, conhecidos	47	50	41	40	42	47	47	52	46	52	54	28	54	50	57
O treinador durante uma atividade desportiva	22	13	24	26	22	24	19	29	23	31	23	18	20	17	23
Jornalistas	21	22	27	36	19	19	30	18	21	22	10	15	17	19	14
Colegas (não profissionais de saúde)	19	23	19	13	26	17	13	15	13	13	26	20	23	19	27
Influenciadores	9	12	5	5	6	5	4	4	4	5	4	8	21	16	27
Outro	22	26	15	17	13	28	32	26	24	17	18	51	9	10	7

As pessoas com 60 anos ou mais tendem ainda mais a confiar nos profissionais de saúde para lhes fornecerem informações fiáveis e relevantes 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: 1ª, 2ª, 3ª

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
Base	7500	863	1 378	1 328	1 876	2 055	3 628	3 872	481
Um profissional de saúde (médicos, médicos de medicina do trabalho, farmacêuticos, enfermeiros...)	94	91	90	92	94	98	93	94	86
Professores, docentes durante os estudos	67	74	68	66	67	64	69	65	66
Família, amigos, conhecidos	47	45	44	44	48	51	47	48	44
O treinador durante uma atividade desportiva	22	25	25	24	22	19	21	23	26
Jornalistas	21	24	24	22	18	19	21	20	24
Colegas (não profissionais de saúde)	19	15	20	20	22	17	19	19	25
Influenciadores	9	10	13	11	7	5	9	8	17
Outro	22	16	16	22	22	28	20	24	13



As pessoas com problemas de saúde também recorrem principalmente aos profissionais de saúde para obter informações 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: 1ª, 2ª, 3ª

Base: Todos os inquiridos



	NO MÍNIMO TOTAL UM PROBLEMA DE SAÚDE		Doenças respiratórias	Doenças cardiovasculares	Diabetes	Distúrbios do sistema digestivo	Doenças urogenitais e renais	Distúrbios neuroológicos	Doenças autoimunes	Doenças osteomusculares	Problemas de saúde mental	Cancro	Alergias
Base	7500	4 737	794	1 222	705	1 320	658	319	746	1 069	1 155	319	2 025
Um profissional de saúde (médicos, médicos de medicina do trabalho, farmacêuticos, enfermeiros...)	94	95	92	95	93	94	89	85	93	95	93	90	95
Professores, docentes durante os estudos	67	68	66	65	68	68	63	55	65	65	70	65	68
Família, amigos, conhecidos	47	47	48	46	48	44	48	43	47	49	41	48	46
O treinador durante uma atividade desportiva	22	23	23	23	24	22	24	27	22	21	24	26	23
Jornalistas	21	20	21	19	15	23	19	26	21	17	26	17	20
Colegas (não profissionais de saúde)	19	19	20	21	22	19	25	27	20	21	16	20	18
Influenciadores	9	8	10	8	9	10	15	17	11	11	9	12	8
Outro	22	22	21	24	21	21	18	21	21	22	22	23	22

Embora a informação fornecida pelos profissionais de saúde continue a ser limitada, com um número menor de inquiridos a receber formação por parte desses este ano...



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

Base: Todos os inquiridos

50% receberam pelo menos uma informação, pelo menos uma vez (-5 pontos comparativamente a 2025)

Apenas **33%** receberam TODAS ESTAS INFORMAÇÕES, pelo menos uma vez (-2 pontos comparativamente a 2025)

11% receberam todas estas informações várias vezes (estável comparativamente a 2025)

% Sim

Lembrete
2025

Informou sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma



43

47

Explicou quais são os bons hábitos a adotar para manter um bom equilíbrio no seu microbioma, tanto quanto possível



43

46

Explicou o que é o microbioma e qual é o seu papel e a sua função



39

42



Sim, várias vezes



Sim, uma vez



Não, nunca

Esta tendência é coerente a nível global, com uma ausência de melhorias e até mesmo uma diminuição da informação partilhada em todos os países



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

Base: Todos os inquiridos

% Receberam, no mínimo, uma parte da informação pelo menos uma vez

		2023		2024		2025		2026
ÂMBITO CONSTANTE		54	↗	57		58	↘	54
	EUA	36	↗	50		50	↘	44
	Brasil	56		61		66	↘	58
	México	71	↗	75		72		72
	França	34	↗	47		45	↘	37
	Portugal	43		42	↘	48		47
	China	84	↘	67		64		67
	Alemanha					35		30
	Itália					53		49
	Polónia			48		52	↘	40
	Finlândia			26		27		27
	Vietname			86		88	↘	83

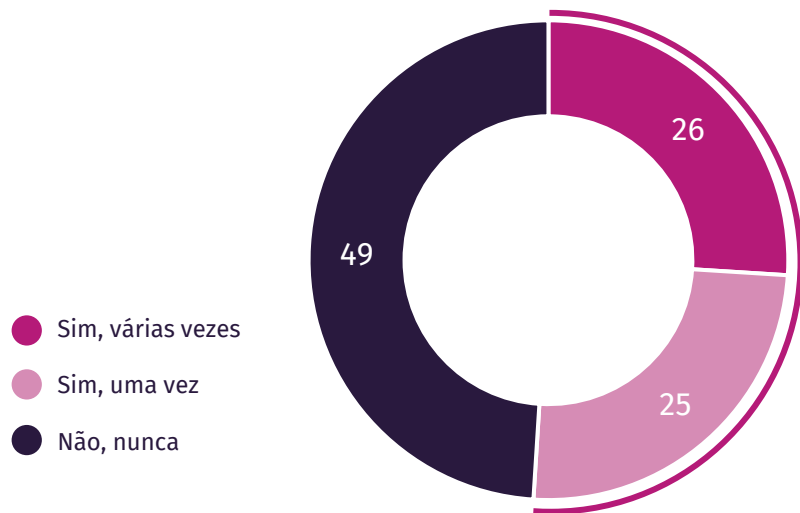
...tem-se verificado um ligeiro aumento nas prescrições de probióticos/prebióticos.



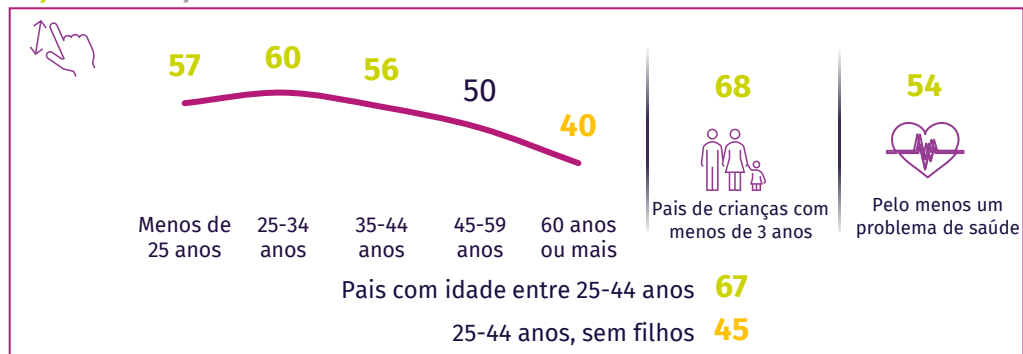
Pergunta 5. Algum dos profissionais de saúde que consultou adotou alguma das seguintes medidas?

Base: Todos os inquiridos

“Prescreveu-lhe probióticos ou prebióticos”



51% receberam prescrição de probióticos ou prebióticos
+2 pontos comparativamente a 2025



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

Estar informado sobre o microbioma está associado a um conhecimento mais preciso e a uma maior adoção de comportamentos de proteção.



Indivíduos que receberam todas as informações, várias vezes, dos profissionais de saúde (n=844)

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

Conhecimento sobre o microbioma e a sua respetiva diversidade	
Sabem exatamente o que é o “microbioma”	54% contra 24%
Subtotal "Sensibilização"	87% contra 72%
Subtotal de sensibilização do microbioma intestinal	83% contra 63%
Subtotal de sensibilização de todo o microbioma	68% contra 32%
Nível de conhecimento sobre o microbioma	
Média de respostas corretas	6,7/9 contra 5,4/9
Alteraram comportamentos para manter um microbioma equilibrado	
Alteraram os seus comportamentos	85% contra 53%

**Nota de leitura:* dos indivíduos que receberam várias vezes toda a informação sobre o microbioma de profissionais de saúde, 54% sabem exatamente o que é o microbioma, contra 24% de todos os inquiridos.

Os inquiridos asiáticos e latino-americanos são mais propensos a ter recebido informações sobre o microbioma por parte de profissionais de saúde.

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

% Sim

	TOTAL	EUA	AMÉRICA LATINA	Brasil	México	EUROPA	França	Alemanha	Itália	Portugal	Polónia	Finlândia	ÁSIA	China	Vietname
Prescreveu-lhe probióticos ou prebióticos	51	45	63	53	73	40	28	24	56	43	66	23	74	65	82
Educou sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma	43	38	56	51	61	33	30	27	39	41	34	26	66	57	74
Explicou o comportamento adequado a adotar a fim de manter um bom equilíbrio no seu microbioma tanto quanto possível	43	38	58	52	63	32	30	25	41	43	31	20	65	56	74
Explicou-lhe o que é o microbioma e qual é o seu papel e a sua função	39	36	48	43	54	28	26	23	34	35	30	20	64	52	75

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

Os inquiridos com menos de 45 anos e os pais destacam-se como os que receberam mais informações dos profissionais de saúde sobre o microbioma.

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

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	Pais de crianças com menos de 3 anos	Pais com idade entre 25-44 anos	25-44 anos, sem filhos
	Base 7500	863	1 378	1 328	1 876	2 055	3 628	3 872	481	1674	1032
Prescreveu-lhe probióticos ou prebióticos	51	57	60	56	50	40	48	53	68	45	67
Educou sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma	43	52	52	48	41	35	44	43	57	59	39
Explicou quais são os bons hábitos a adotar para manter um bom equilíbrio no seu microbioma, tanto quanto possível	43	51	53	47	42	33	44	43	61	59	38
Explicar-lhe o que é o microbioma e qual é o seu papel e a sua função	39	47	49	43	36	30	40	38	54	54	34

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

Apesar de receberem informações acima da média por parte dos profissionais de saúde, a maioria das pessoas com problemas de saúde continua a não estar informada sobre o microbioma.



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

Base: Todos os inquiridos

% Sim	PELO MENOS UM PROBLEMA DE SAÚDE		Doenças respiratórias	Doenças cardiovasculares	Diabetes	Distúrbios do sistema digestivo	Doenças urogenitais e renais	Distúrbios neurológicas	Doenças autoimunes	Doenças osteoarticulares	Problemas de saúde mental	Cancro	Alergias	
	TOTAL													
	Base	7500	4 737	794	1 222	705	1 320	658	319	746	1 069	1 155	319	2 025
Prescreveu-lhe probióticos ou prebióticos	51	54	60	51	51	67	76	69	58	61	57	52	58	
Informou sobre a importância de preservar ao máximo o equilíbrio do seu microbioma	43	46	51	43	45	54	61	65	50	53	50	48	50	
Explicou o que é um bom comportamento a adotar, a fim de manter um bom equilíbrio no seu microbioma, tanto quanto possível	43	46	50	44	45	54	62	64	49	52	48	46	50	
Explicou-lhe o que é o microbioma e qual é o seu papel e a sua função	39	41	47	39	41	50	59	60	44	48	42	43	45	

Mesmo quando são receitados antibióticos, a informação prestada pelos profissionais de saúde continua a ser limitada e não mostra sinais de aumento.



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

Base: Todos os inquiridos

% Sim

Apenas **25%** receberam **TODAS ESTAS INFORMAÇÕES** dos respetivos profissionais de saúde
Estável comparativamente a 2025

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



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



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



Lembrete
2025
% Sim

46

39

38

Os pacientes nos EUA, em França, na Alemanha, em Portugal e na Finlândia têm menos probabilidades de receber informações sobre o microbioma juntamente com as prescrições de antibióticos.



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

% Sim	TOTAL	EUA	AMÉRICA LATINA	Brasil	México	EUROPA	França	Alemanha	Itália	Portugal	Polónia	Finlândia	ÁSIA	China	Vietname
% RECEBERAM TODAS ESTAS INFORMAÇÕES DOS SEUS PROFISSIONAIS DE SAÚDE	25	19	24	22	27	21	17	14	27	19	27	19	42	35	50
Falou-lhe sobre os distúrbios digestivos associados à toma antibióticos	45	33	45	42	47	41	42	30	48	41	41	43	64	60	67
Disse-lhe que tomar antibióticos pode ter consequências negativas no equilíbrio do seu microbioma	39	32	37	32	42	34	27	24	45	30	44	33	60	52	68
Deu-lhe conselhos sobre como limitar ao máximo as consequências negativas da toma de antibióticos no seu microbioma tanto quanto possível	36	31	37	34	40	30	27	20	41	30	36	24	58	50	66

Em todos os países, a situação mantém-se bastante estável, sem alterações significativas, com exceção de um aumento observado na China.



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

% Receberam todas as informações, pelo menos, uma vez

		2023		2024	2025	2026	
ÂMBITO CONSTANTE		21	↗	24	23	23	
	EUA	15	↗	22	23	19	
	Brasil	21		23	19	22	
	México	27	↗	32	↘ 26	27	
	França	16	↗	21	19	17	
	Portugal	18		19	18	19	
	China	28		29	32	35	+7 pontos desde 2023
	Alemanha	-		-	13	14	
	Itália	-		-	32	27	
	Polónia	-		32	30	27	
	Finlândia	-		18	15	19	
	Vietname	-		49	49	50	

Em todos os países, a percentagem de pessoas que referem que os profissionais de saúde oferecem orientações sobre como reduzir o impacto negativo dos antibióticos no microbioma não mostra sinais de melhoria.



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

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

		2023	2024	2025	2026
ÂMBITO CONSTANTE		35	38	36	35
	EUA	26	35	34	31
	Brasil	32	36	33	34
	México	41	48	42	40
	França	27	31	31	27
	Portugal	30	30	30	30
	China	53	48	48	50
	Alemanha	-	-	21	20
	Itália	-	-	48	41
	Polónia	-	43	44	36
	Finlândia	-	25	23	24
	Vietname	-	63	68	66

São os pais que relatam receber mais informações sobre o microbioma dos profissionais de saúde quando lhes são prescritos antibióticos.



Pergunta 7. A última vez que um médico 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	Pais de crianças com menos de 3 anos	Pais com idade entre 25-44 anos	25-44 anos, sem filhos
	Base 7500	863	1 378	1 328	1 876	2 055	481	1674	1032
% RECEBERAM TODAS ESTAS INFORMAÇÕES DOS SEUS PROFISSIONAIS DE SAÚDE	25	24	26	26	26	24	31	31	19
Falou-lhe sobre os distúrbios digestivos associados à toma de antibióticos	45	47	47	47	45	42	53	53	39
Disse-lhe que tomar antibióticos pode ter consequências negativas no equilíbrio do seu microbioma	39	42	43	41	38	36	49	49	33
Deu-lhe conselhos sobre como limitar ao máximo as consequências negativas da toma de antibióticos no seu microbioma.	36	37	41	37	36	33	46	47	29

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva



Mesmo entre as pessoas com problemas de saúde, a maioria não tinha recebido qualquer orientação quando lhes foram prescritos antibióticos.



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

Base: Todos os inquiridos

% Sim	TOTAL	PELO MENOS UM PROBLEMA DE SAÚDE	Doenças respiratórias	Doenças cardiovasculares	Diabetes	Distúrbios do sistema digestivo	Doenças urogenitais e renais	Distúrbios neurológicos	Doenças autoimunes	Doenças osteoarticulares	Problemas de saúde mental	Cancro	Alergias
Base	7500	4 737	794	1 222	705	1 320	658	319	746	1 069	1 155	319	2 025
% RECEBERAM TODAS ESTAS INFORMAÇÕES DOS SEUS PROFISSIONAIS DE SAÚDE	25	26	28	27	26	32	36	35	30	34	25	30	29
Falou-lhe sobre os distúrbios digestivos associados à toma de antibióticos	45	47	50	46	47	53	60	56	51	54	45	52	50
Disse-lhe que tomar antibióticos pode ter consequências negativas no equilíbrio do seu microbioma	39	41	44	41	41	49	54	55	47	49	41	48	43
Deu-lhe conselhos sobre como limitar ao máximo as consequências negativas da toma de antibióticos no seu microbioma tanto quanto possível	36	38	41	38	39	44	50	49	45	47	36	41	40

36

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

● Diferenças significativas em relação à existência de pelo menos um problema de saúde - superior

● Diferenças significativas em relação à existência de pelo menos um problema de saúde - inferior

Copyright Biocodex Microbiota Institute e Ipsos bva — abril de 2026

International Microbiota Observatory

Ipsos bva

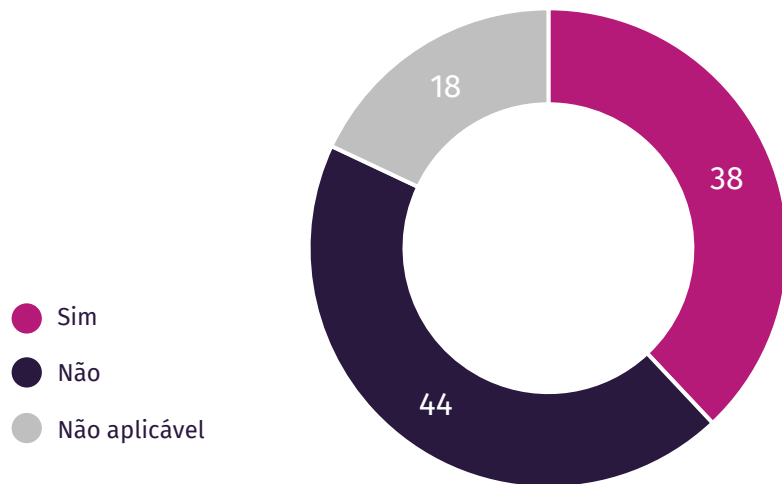
Quase 2 em cada 5 pessoas receberam prescrições de probióticos ou prebióticos quando tomaram antibióticos.



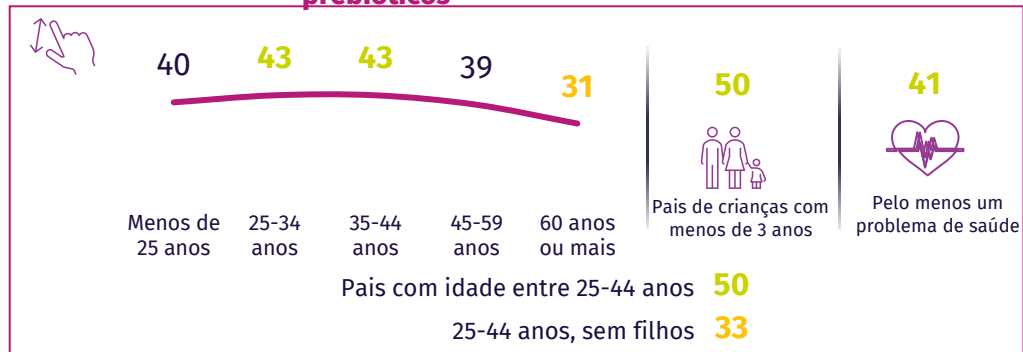
Pergunta 7. A última vez que um médico prescreveu antibióticos, fez o seguinte? **Item novo**

Base: Todos os inquiridos

“Prescreveu-lhe probióticos ou prebióticos”



38% receberam prescrição de probióticos ou prebióticos



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

A França, a Alemanha, a Finlândia e os EUA apresentam as taxas mais baixas de prescrição de probióticos ou prebióticos.



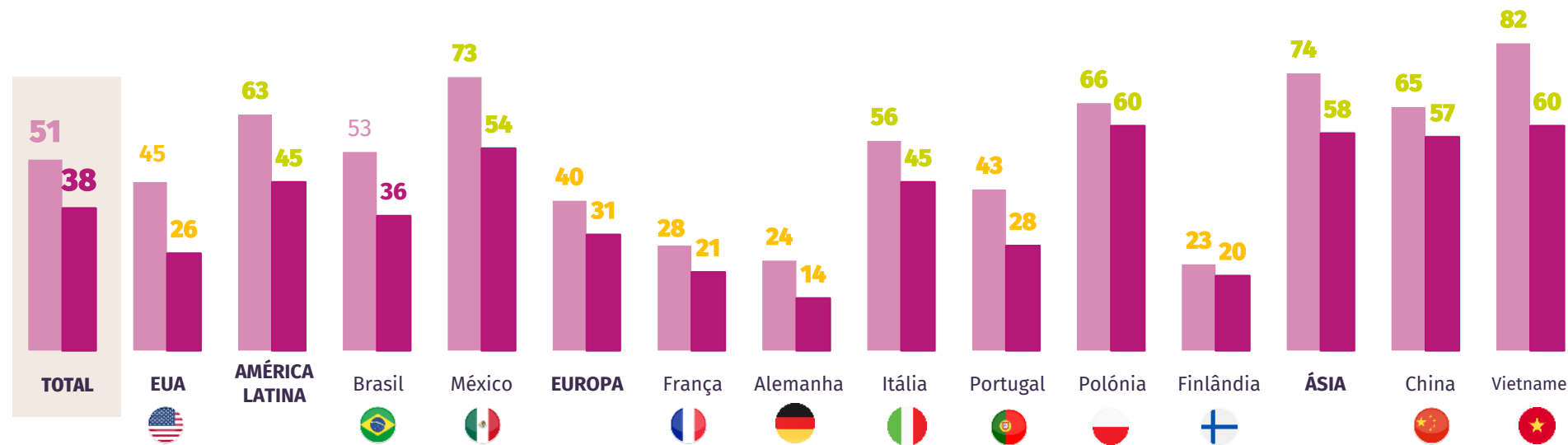
Pergunta 5. Algum dos profissionais de saúde que consultou adotou alguma das seguintes medidas?

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

Base: Todos os inquiridos

% Prescrição de probióticos ou prebióticos

% Prescrição de probióticos ou prebióticos em conjunto com a prescrição de antibióticos



As pessoas que sofrem de doenças digestivas, geniturinárias ou neurológicas têm mais probabilidades de ter recebido uma receita médica para probióticos ou prebióticos, embora isto seja menos frequente quando combinados com antibióticos.



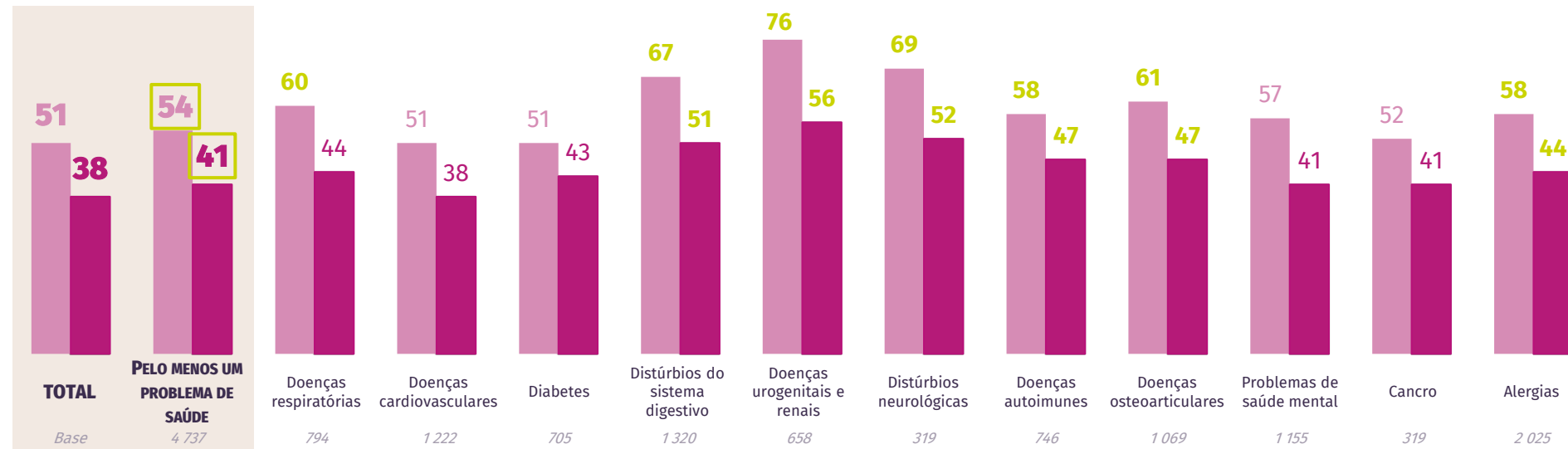
Pergunta 5. Algum dos profissionais de saúde que consultou adotou alguma das seguintes medidas?

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

Base: Todos os inquiridos

% Prescrição de probióticos ou prebióticos

% Prescrição de probióticos ou prebióticos em conjunto com a prescrição de antibióticos

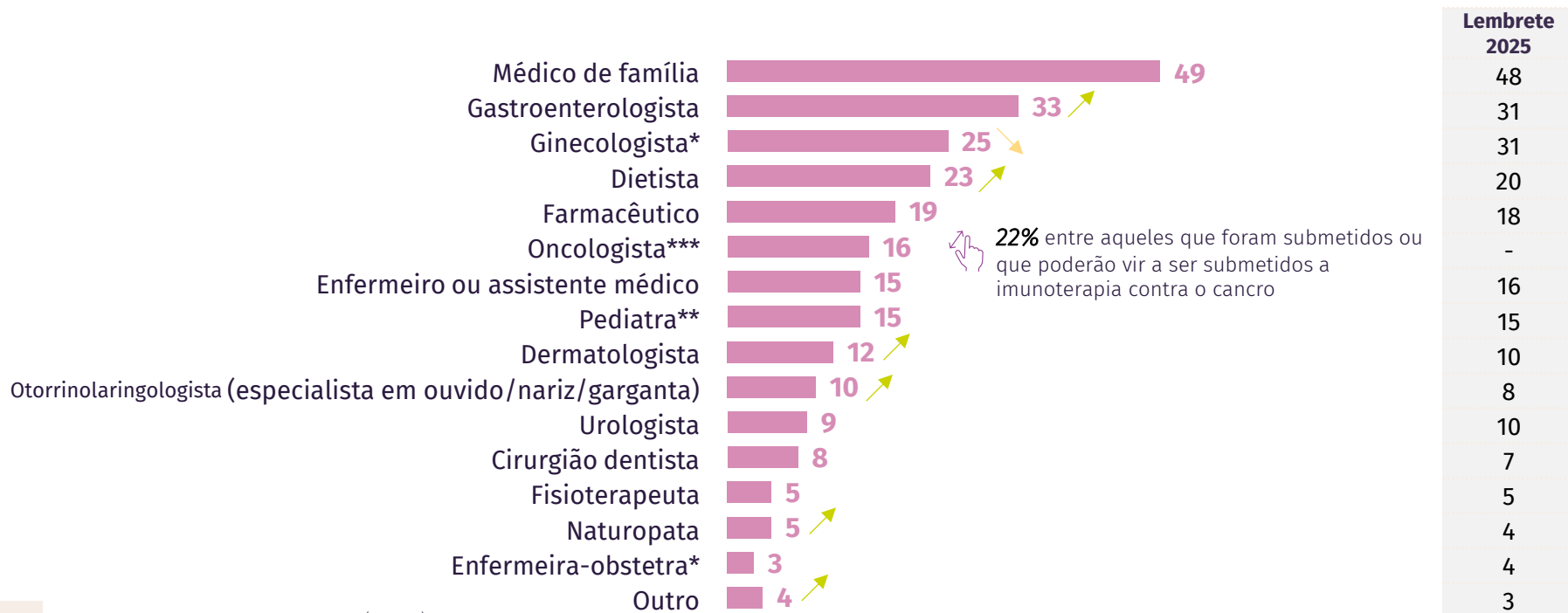


Entre os profissionais de saúde, os médicos de família ocupam o primeiro lugar na prestação de informações sobre o microbioma, seguidos pelos gastroenterologistas.



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

Base: Pessoas que receberam informações ou probióticos/prebióticos dos profissionais de saúde (n=4879)



Lembrete
2025

48

31

31

20

18

-

16

15

10

8

10

7

5

4

4

3

* Apresentado apenas a mulheres (n=2549)

** Apresentado apenas aos pais (n=2378)

*** Novo item de 2026, apresentado apenas aos inquiridos que sofrem de cancro (n=213)

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva — abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

Na Ásia, os gastroenterologistas são a principal fonte de informação sobre o microbioma, enquanto na Finlândia as fontes são mais diversificadas, sendo que as pessoas recorrem principalmente a enfermeiros especializados.

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

Base: Pessoas que receberam informações ou probióticos/prebióticos dos profissionais de saúde (n=4879)



	TOTAL	EUA	AMÉRICA LATINA	Brasil	México	EUROPA	França	Alemanha	Itália	Portugal	Polónia	Finlândia	ÁSIA	China	Vietname
Base	4 879	270	1 149	324	825	1 734	432	182	315	286	353	166	1 726	793	933
Médico de família	49	46	59	46	69	62	67	56	68	65	72	20	20	11	27
Gastroenterologista	33	24	39	41	38	18	18	16	26	25	10	10	56	58	55
Ginecologista	25	23	26	32	21	22	19	30	27	22	19	18	29	26	32
Dietista	23	15	34	36	33	14	10	15	16	22	8	14	31	25	36
Farmacêutico	19	20	13	17	11	21	30	16	27	19	19	12	21	13	28
Enfermeiro ou assistente médico	15	21	12	16	9	15	7	7	8	23	10	39	18	13	21
Pediatra	15	15	15	18	14	14	10	13	14	12	19	9	16	12	18
Dermatologista	12	12	10	14	7	8	7	17	8	5	7	11	21	18	23
Otorrinolaringologista (especialista em ouvido/nariz/garganta)	10	12	9	13	6	6	3	6	5	5	4	14	19	12	25
Urologista	9	10	8	12	6	5	3	6	8	7	4	3	16	13	19
Cirurgião dentista	8	9	4	5	3	5	6	6	3	6	2	14	16	13	19
Fisioterapeuta	5	10	4	5	3	3	3	6	2	2	4	5	7	5	8
Naturopata	5	11	4	5	4	5	6	11	4	7	2	2	3	6	—*
Oncologista	5	9	6	10	3	3	5	5	4	4	2	2	7	6	8
Enfermeira-obstetra	3	5	1	1	0	3	8	4	1	2	5	1	5	3	6
Outro	4	6	4	7	2	5	4	6	2	4	5	13	2	2	1

Devido ao número insuficiente de pacientes incluídos na amostra, a percentagem é apresentada para toda a população

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

*Este item não foi apresentado no Vietname

Copyright Biocodex Microbiota Institute e Ipsos bva — abril de 2026

International Microbiota Observatory

Ipsos bva

Os homens e os inquiridos mais velhos têm mais probabilidades de receber explicações dos gastroenterologistas do que a média.

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

Base: Pessoas que receberam informações ou probióticos/prebióticos dos profissionais de saúde (n=4879)

	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	Pais com idade entre 25-44 anos	25-44 anos, sem filhos
Base	4 879	645	1 028	919	1 192	1 095	2 330	2 549	380	1 327	620
Médico de família	49	45	42	47	49	59	52	47	41	45	45
Gastroenterologista	33	24	31	32	34	38	36	30	27	35	26
Ginecologista*	25	25	27	25	25	21	-	25	30	26	27
Dietista	23	24	24	23	22	22	26	20	24	25	22
Farmacêutico	19	18	21	19	18	21	20	18	16	19	21
Enfermeiro ou assistente médico	15	22	18	13	13	13	17	14	20	16	15
Pediatra**	15	22	17	15	14	5	12	17	16	16	-
Dermatologista	12	14	16	12	11	10	13	12	15	15	13
Otorrinolaringologista (especialista em ouvido/nariz/garganta)	10	15	12	10	8	10	12	9	10	13	8
Urologista	9	8	9	9	9	10	12	7	10	10	7
Cirurgião dentista	8	10	8	8	9	7	10	6	7	9	5
Fisioterapeuta	5	7	6	5	4	4	6	4	7	6	4
Naturopata	5	4	5	6	5	4	6	4	5	5	6
Oncologista	5	7	6	6	4	5	7	4	10	7	4
Enfermeira-obstetra*	3	4	6	4	2	1	-	3	10	7	2
Outro	4	3	3	4	4	5	3	5	2	2	6

Devido ao número insuficiente de pacientes incluídos na amostra, a percentagem é apresentada para toda a população

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

● Primeira fonte por perfil

* Apresentado apenas a mulheres

** Apresentado apenas aos pais

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva



As pessoas que sofrem de distúrbios digestivos receberam, em primeiro lugar, informações dos gastroenterologistas.

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

Base: Pessoas que receberam informações ou probióticos/prebióticos dos profissionais de saúde (n=4879)

	TOTAL	NO MÍNIMO UM PROBLEMA DE SAÚDE	Doenças respiratórias	Doenças cardiovasculares	Diabetes	Distúrbios do sistema digestivo	Doenças urogenitais e renais	Distúrbios neuroológicos	Doenças autoimunes	Doenças osteointerarticulares	Problemas de saúde mental	Cancro	Alergias
Base	4 879	3 271	570	797	458	1 052	563	261	535	804	812	213	1 479
Médico de família	49	49	43	51	50	44	42	42	43	45	45	47	48
Gastroenterologista	33	35	38	34	36	48	35	33	37	44	33	37	36
Ginecologista	25	26	28	27	26	24	34	25	29	30	26	29	29
Dietista	23	23	25	22	27	25	21	27	25	27	26	23	25
Farmacêutico	19	20	21	20	21	21	22	22	23	24	20	17	20
Enfermeiro ou assistente médico	15	16	20	18	20	15	16	19	17	18	18	19	19
Pediatra	15	15	19	14	14	11	17	17	15	15	16	17	16
Dermatologista	12	13	17	13	12	14	15	20	19	15	15	10	14
Otorrinolaringologista (especialista em ouvido/nariz/garganta)	10	11	17	10	14	14	14	17	15	16	12	12	13
Urologista	9	10	14	11	15	11	17	15	14	13	9	18	11
Cirurgião dentista	8	8	11	9	10	9	11	12	12	10	8	12	10
Fisioterapeuta	5	5	8	6	8	5	8	11	8	6	7	7	5
Naturopata	5	5	5	6	7	5	7	11	8	7	7	5	5
Oncologista	5	6	9	8	10	7	9	13	8	8	6	16	6
Enfermeira-obstetra	3	2	3	2	3	2	5	3	2	3	2	3	2
Outro	4	4	5	5	5	5	3	5	4	4	6	3	5

Devido ao número insuficiente de pacientes incluídos na amostra, a percentagem é apresentada para toda a população

○ Diferenças significativas vs. total - superior ○ Diferenças significativas vs. total - inferior ● Diferenças significativas em relação à existência de pelo menos um problema de saúde - superior ● Diferenças significativas em relação à existência de pelo menos um problema de saúde - inferior

● Primeira fonte por problema de saúde

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva



3

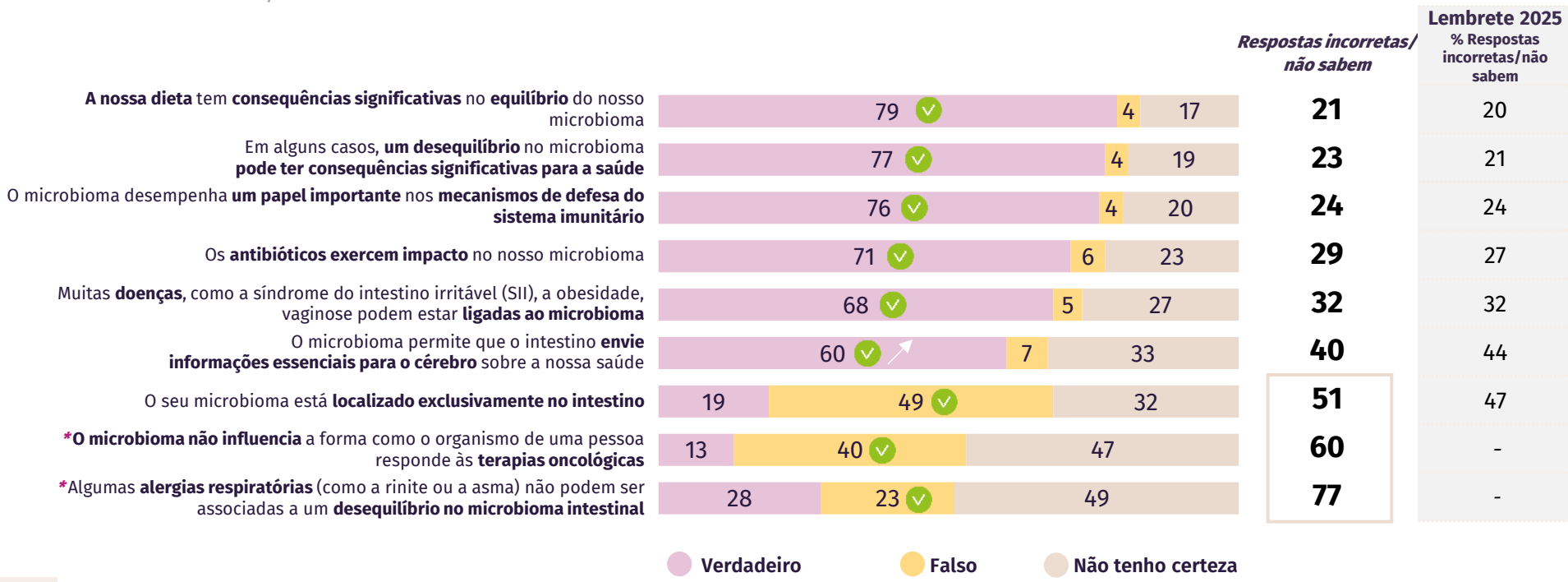
Assim, mesmo com uma maior sensibilização, existe uma necessidade premente de aprofundar o conhecimento sobre o microbioma com o apoio dos profissionais de saúde

Ainda há muito a descobrir sobre aspetos mais específicos do microbioma, quer no que diz respeito à sua diversidade, quer ao seu impacto nas doenças. Além disso, não há sinais de melhoria.



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 é, em geral, limitado em todos os países, sendo os níveis notavelmente mais baixos nos EUA, em França e no México.

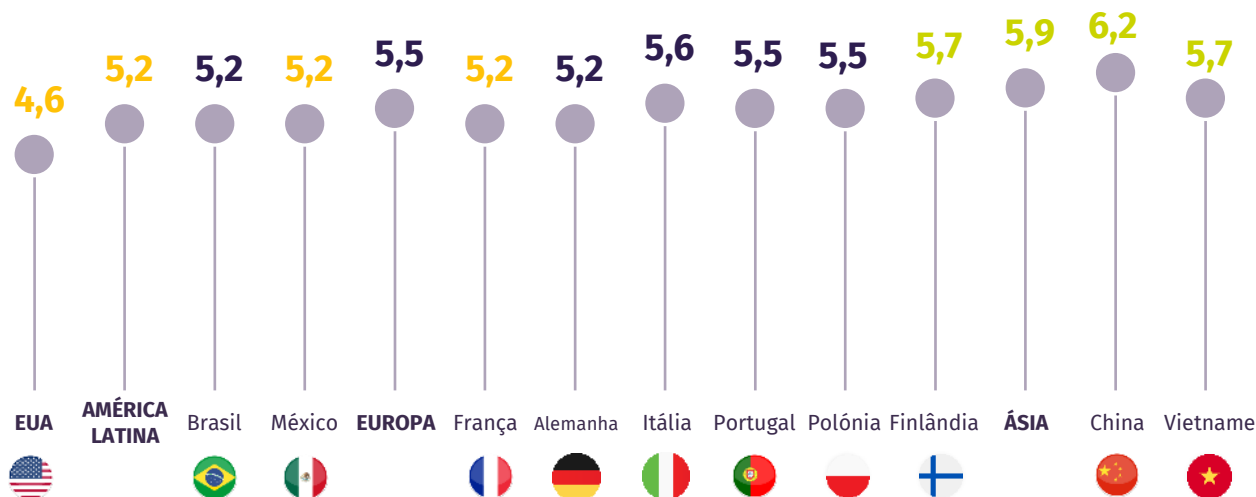


Pergunta 4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”.

Base: Todos os inquiridos



Número de respostas corretas em média



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

Copyright Biocodex Microbiota Institute e Ipsos bva — abril de 2026

International Microbiota Observatory



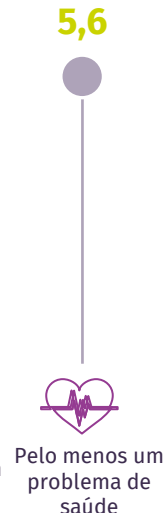
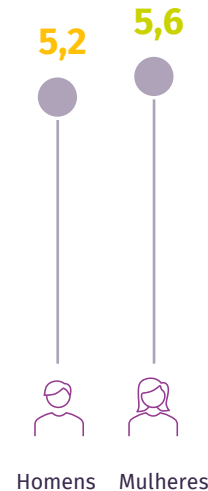
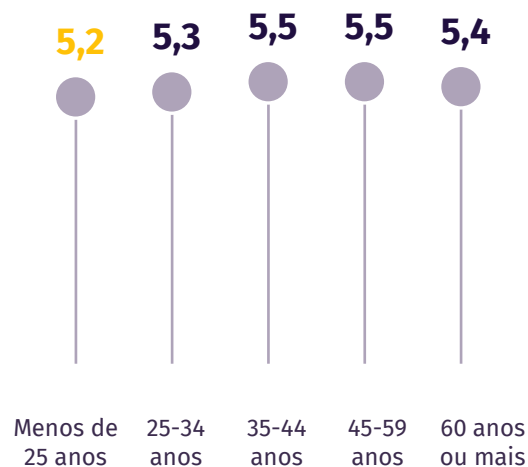
Os inquiridos com menos de 25 anos, os homens e os pais de crianças pequenas parecem ter um conhecimento mais limitado sobre o microbioma.

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



Número de respostas corretas em média



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

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

Conhecimento desigual sobre o microbioma entre os países: mais elevado na Ásia, na Finlândia e em Itália; mais baixo nos EUA, na América Latina, na Alemanha e em França.

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

% de respostas corretas	TOTAL	EUA	AMÉRICA LATINA	Brasil	México	EUROPA	França	Alemanha	Itália	Portugal	Polónia	Finlândia	ÁSIA	China	Vietname
A nossa dieta tem consequências significativas no equilíbrio do nosso microbioma	79	67	76	74	78	82	79	78	84	82	85	84	82	81	82
Em alguns casos, um desequilíbrio no microbioma pode ter consequências significativas para a saúde	77	67	78	77	79	78	77	72	78	81	80	80	80	81	80
O microbioma desempenha um papel importante nos mecanismos de defesa do sistema imunitário	76	65	74	70	78	76	75	70	78	76	80	79	80	80	80
Os antibióticos exercem impacto no nosso microbioma	71	63	65	68	61	74	68	71	78	73	80	78	73	76	71
Muitas doenças como, por exemplo, a síndrome do intestino irritável (SII), a obesidade e a vaginose, podem estar relacionadas com o microbioma	68	57	68	66	70	67	57	65	65	70	66	78	74	76	72
O microbioma permite que o intestino envie para o cérebro informações essenciais sobre a nossa saúde	60	48	61	63	58	58	55	58	58	63	52	62	68	71	65
O seu microbioma está localizado exclusivamente no intestino	49	37	40	36	44	50	50	53	55	42	55	48	60	63	58
O microbioma não influencia a forma como o organismo de uma pessoa responde às terapias oncológicas	40	36	37	42	32	40	39	41	41	44	37	39	42	50	35
Algumas alergias respiratórias (como a rinite ou a asma) não podem ser associadas a um desequilíbrio no microbioma intestinal	23	17	25	26	25	20	18	17	22	19	16	26	32	40	25

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota Institute e Ipsos bva — abril de 2026

International Microbiota Observatory

Ipsos bva



Entre as pessoas que sofrem de problemas de saúde, os inquiridos com distúrbios digestivos demonstram uma maior sensibilização para o microbioma.

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

% de respostas corretas	TOTAL		NO MÍNIMO UM PROBLEMA DE SAÚDE												
	Base	7500	4 737	Doenças respiratórias	Doenças cardiovasculares	Diabetes	Distúrbios do sistema digestivo	Doenças urogenitais e renais	Distúrbios neurológicos	Doenças autoimunes	Doenças osteoarticulares	Problemas de saúde mental	Cancro	Alergias	
				794	1 222	705	1 320	658	319	746	1 069	1 155	319	2 025	
A nossa dieta tem consequências significativas no equilíbrio do nosso microbioma	79	81	79	83	79	86	80	77	83	83	80	80	80	83	
Em alguns casos, um desequilíbrio no microbioma pode ter consequências significativas para a saúde	77	80	78	80	75	84	82	77	84	83	80	79	79	81	
O microbioma desempenha um papel importante nos mecanismos de defesa do sistema imunitário	76	78	77	78	74	83	78	75	80	82	78	79	79	78	
Os antibióticos exercem impacto no nosso microbioma	71	74	71	75	73	79	75	69	77	76	74	75	75	75	
Muitas doenças como, por exemplo, a síndrome do intestino irritável (SII), a obesidade e a vaginose, podem estar relacionadas com o microbioma	68	70	69	72	68	76	73	68	75	73	72	70	70	72	
O microbioma permite que o intestino envie para o cérebro informações essenciais sobre a nossa saúde	60	62	62	62	61	68	65	65	68	66	64	63	63	62	
O seu microbioma está localizado exclusivamente no intestino	49	50	47	46	38	55	46	39	48	50	48	43	43	52	
O microbioma não influencia a forma como o organismo de uma pessoa responde às terapias oncológicas	40	40	38	39	31	43	41	35	42	41	40	37	37	40	
Algumas alergias respiratórias (como a rinite ou a asma) não podem ser associadas a um desequilíbrio no microbioma intestinal	23	23	21	21	20	27	26	21	24	23	24	18	18	23	



4

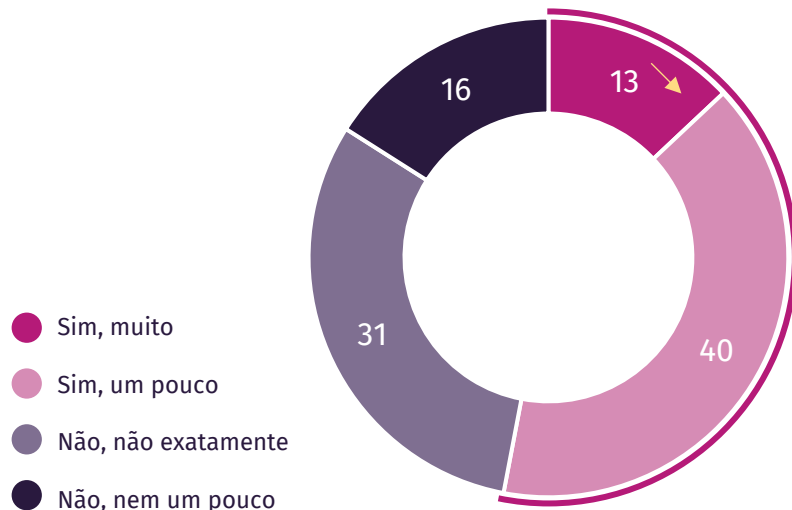
É igualmente necessário avançar mais no que diz respeito a hábitos favoráveis ao microbioma, uma vez que os comportamentos prejudiciais para o microbioma estão generalizados

Metade dos inquiridos referiu ter ajustado os seus comportamentos para promover o equilíbrio do microbioma, sendo os pais os que mais tendem a fazê-lo.

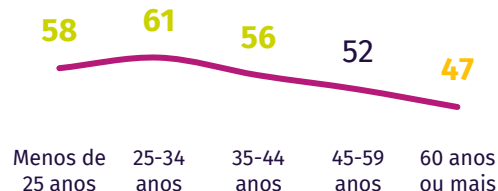


Pergunta 10. E na sua vida quotidiana, alterou os seus comportamentos para manter o seu microbioma equilibrado e a funcionar da melhor maneira possível?

Base: Todos os inquiridos



53% alteraram comportamentos
-3 pontos comparativamente a 2025



Pais com idade entre 25-44 anos 64
25-44 anos, sem filhos 51



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

Na Ásia, no México e na Polónia, é mais provável que as pessoas tenham alterado os seus comportamentos para proteger o seu microbioma.

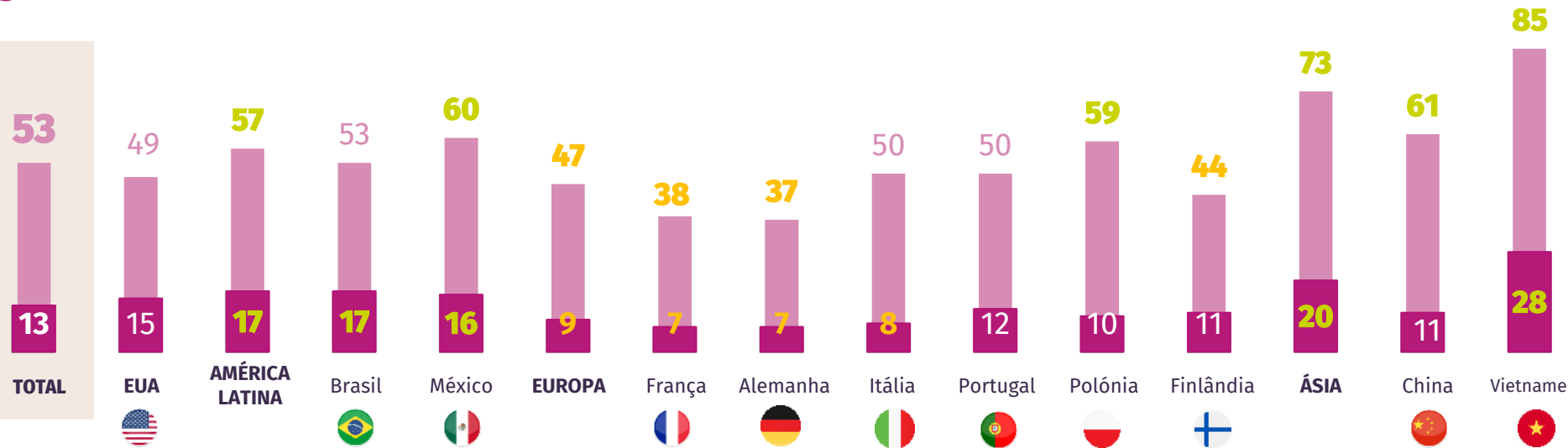


Pergunta 10. E na sua vida quotidiana, alterou os seus comportamentos para manter o seu microbioma equilibrado e a funcionar da melhor maneira possível?

Base: Todos os inquiridos

% Sim

Sim, muito



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva — abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva



As pessoas que sofrem de doenças digestivas, genitourinárias ou neurológicas estão mais inclinadas a alterar os seus comportamentos em benefício do seu microbioma.

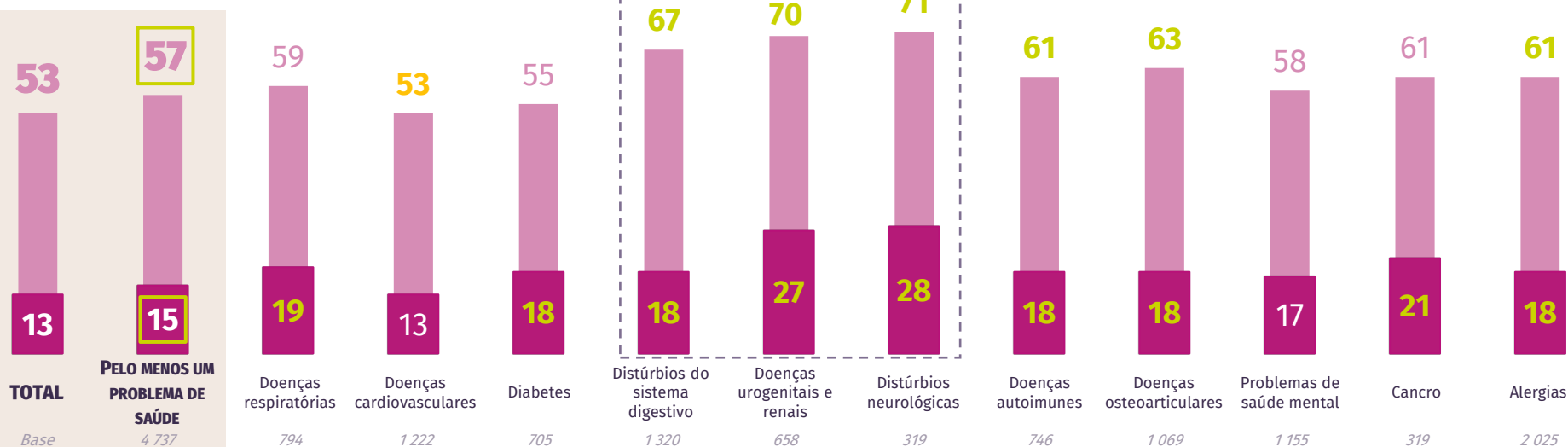


Pergunta 10. E na sua vida quotidiana, alterou os seus comportamentos para manter o seu microbioma equilibrado e a funcionar da melhor maneira possível?

Base: Todos os inquiridos

% Sim

Sim, muito



53

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

● Diferenças significativas em relação à existência de pelo menos um problema de saúde - superior

● Diferenças significativas em relação à existência de pelo menos um problema de saúde - inferior

Copyright Biocodex Microbiota Institute e Ipsos bva — abril de 2026

International Microbiota Observatory

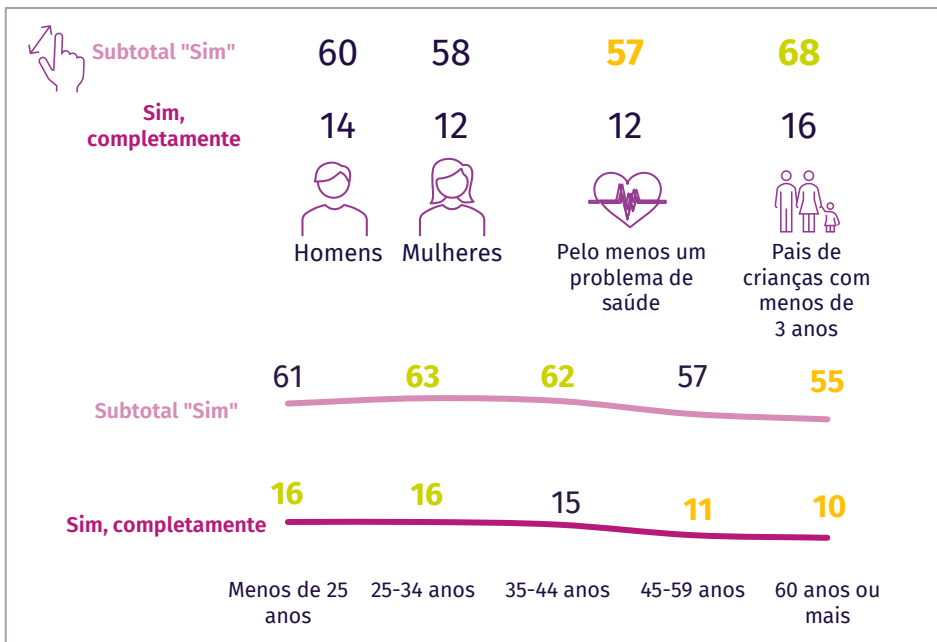
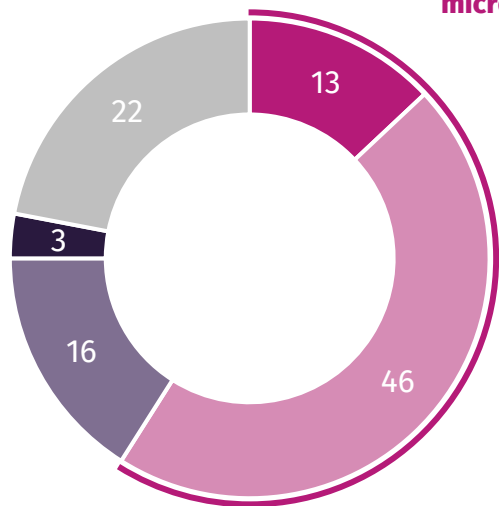


A maioria das pessoas considera que o seu microbioma intestinal está bem equilibrado. No entanto, apenas uma minoria descreve-o como «completamente» equilibrado.



Pergunta 14V4. Considera que o seu microbioma intestinal está, neste momento, bem equilibrado? **Nova pergunta**
Base: Todos os inquiridos

59% considera que o seu microbioma intestinal está bem equilibrado



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

Os inquiridos asiáticos tendem mais a considerar que o seu microbioma intestinal está bem equilibrado.

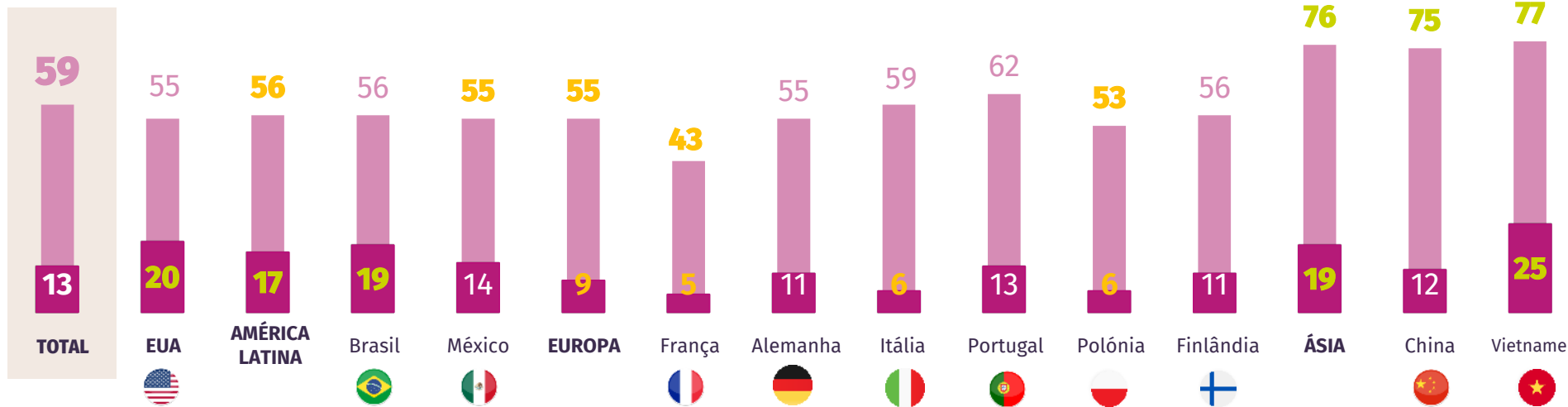


Pergunta 14V4. Considera que o seu microbioma intestinal está, neste momento, bem equilibrado? **Nova pergunta**

Base: Todos os inquiridos

% Sim

● Sim, completamente



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

Entre as pessoas com problemas de saúde, aquelas que sofrem de doenças cardiovasculares, digestivas ou de saúde mental tendem a ser mais exigentes no que diz respeito ao equilíbrio do seu microbioma intestinal.



Pergunta 14V4. Considera que o seu microbioma intestinal está, neste momento, bem equilibrado? **Nova pergunta**

Base: Todos os inquiridos

% Sim

Sim, completamente

59

13

TOTAL

Base

57

12

PELO MENOS UM
PROBLEMA DE
SAÚDE

4 737

58

14

Doenças
respiratórias

794

53

12

Doenças
cardiovasculares

1 222

57

16

Diabetes

705

49

11

Distúrbios do
sistema
digestivo

1 320

58

16

Doenças
urogenitais e
renais

658

63

20

Distúrbios
nerológicas

319

56

12

Doenças
autoimunes

746

58

14

Doenças
ostearticulares

1 069

50

13

Problemas de
saúde mental

1 155

63

18

Cancro

319

60

14

Alergias

2 025

57

○ Diferenças significativas
vs. total - superior

○ Diferenças significativas
vs. total - inferior

● Diferenças significativas em relação
à existência de pelo menos um
problema de saúde - superior

● Diferenças significativas em relação
à existência de pelo menos um
problema de saúde - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

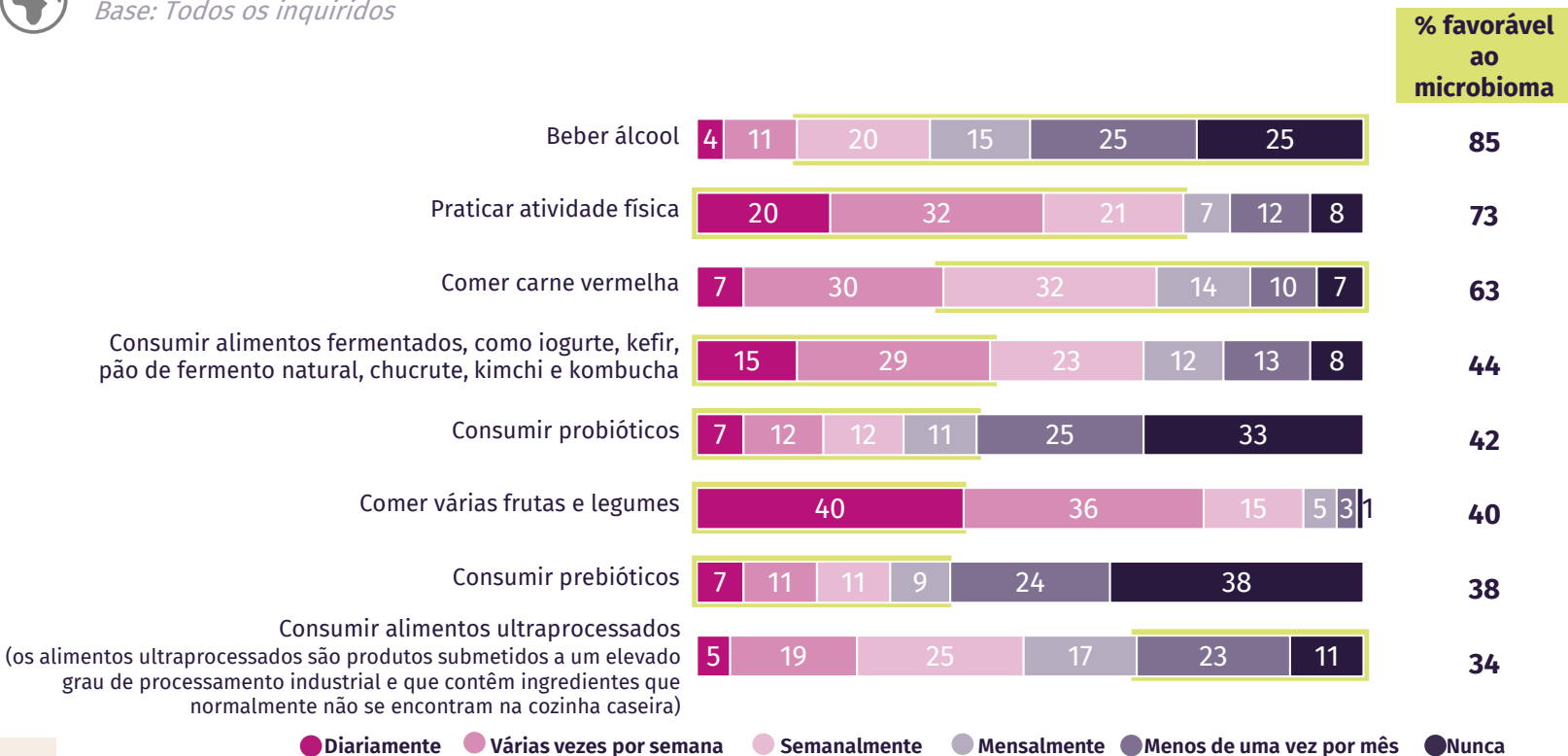
Ipsos bva

Os principais hábitos alimentares são adotados apenas por uma minoria dos inquiridos: consumir probióticos ou prebióticos, comer uma variedade de frutas e legumes, evitar alimentos ultraprocessados.



Pergunta 11V4. Com que frequência inclui a seguinte prática no seu dia a dia? **Nova pergunta**

Base: Todos os inquiridos



● Diariamente ● Várias vezes por semana ● Semanalmente ● Mensalmente ● Menos de uma vez por mês ● Nunca

Os hábitos alimentares e de estilo de vida variam significativamente de país para país.



Pergunta 11V4. Com que frequência inclui a seguinte prática no seu dia a dia? **Nova pergunta**

Base: Todos os inquiridos

% favorável ao microbioma

	TOTAL	EUA	AMÉRICA LATINA	Brasil	México	EUROPA	França	Alemanha	Itália	Portugal	Polónia	Finlândia	ÁSIA	China	Vietname
Beber álcool	85	75	91	91	92	86	83	85	86	78	89	92	84	87	82
Praticar atividade física	73	79	69	66	73	72	71	68	65	68	79	83	79	79	80
Comer carne vermelha	63	59	48	46	51	74	72	85	89	62	76	63	48	44	52
Consumir alimentos fermentados	44	41	35	30	39	46	43	44	42	41	56	52	47	42	52
Consumir probióticos	42	49	48	41	55	29	21	19	40	34	36	21	70	69	70
Comer várias frutas e legumes	40	32	35	36	34	42	43	38	47	57	30	38	41	37	44
Consumir prebióticos	38	41	44	37	51	25	16	16	35	28	33	20	73	63	82
Consumir alimentos ultraprocessados	34	26	24	26	23	37	43	38	41	36	35	31	36	35	35

Os inquiridos mais velhos têm maior tendência para adotar os comportamentos mais benéficos para o microbioma, tais como consumir uma variedade de frutas e legumes ou evitar alimentos ultraprocessados.



Pergunta 11V4. Com que frequência inclui a seguinte prática no seu dia a dia? **Nova pergunta**

Base: Todos os inquiridos

% favorável ao microbioma

	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	25-44 anos pais	25-44 anos, sem filhos
Base	7500	863	1 378	1 328	1 876	2 055	3 628	3 872	481	1674	1032
Beber álcool	85	92	88	86	85	82	80	90	88	84	89
Praticar atividade física	73	71	74	72	74	75	76	71	70	75	71
Comer carne vermelha	63	59	59	60	61	72	59	67	53	55	66
Consumir alimentos fermentados	44	40	40	43	44	47	43	45	44	44	38
Consumir probióticos	42	41	49	46	39	36	41	41	58	58	35
Comer várias frutas e legumes	40	32	31	36	39	49	37	42	33	34	32
Consumir prebióticos	38	39	47	44	37	31	38	39	53	54	32
Consumir alimentos ultraprocessados	34	22	22	28	35	48	34	33	20	23	27

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva



Embora as pessoas com problemas de saúde tenham maior tendência para consumir prebióticos do que a média, têm menos tendência para evitar alimentos ultraprocessados.



Pergunta 11V4. Com que frequência inclui a seguinte prática no seu dia a dia? **Nova pergunta**

Base: Todos os inquiridos

% favorável ao microbioma		TOTAL	PELO MENOS UM PROBLEMA DE SAÚDE	Doenças respiratórias	Doenças cardiovasculares	Diabetes	Distúrbios do sistema digestivo	Doenças urogenitais e renais	Distúrbios neurológicas	Doenças autoimunes	Doenças osteoarticulares	Problemas de saúde mental	Cancro	Alergias
Base	7500	4 737		794	1 222	705	1 320	658	319	746	1 069	1 155	319	2 025
Beber álcool	85	85		82	82	81	81	81	78	82	81	85	81	85
Praticar atividade física	73	74		70	72	70	76	72	72	74	75	70	75	76
Comer carne vermelha	63	62		59	64	59	60	58	56	65	62	62	67	59
Consumir alimentos fermentados	44	45		46	46	48	48	49	52	52	51	43	50	47
Consumir probióticos	42	43		44	42	45	51	59	58	49	51	41	48	46
Comer várias frutas e legumes	40	40		41	43	43	40	35	31	40	46	35	42	41
Consumir prebióticos	38	41		44	38	45	49	56	56	48	48	39	43	44
Consumir alimentos ultraprocessados	34	31		29	32	35	27	23	22	30	36	23	32	28

Índice da microbiota intestinal

Métodos

A criação do **Índice da Microbiota Intestinal** envolve uma abordagem sistemática, com ênfase nos comportamentos auto-relatados relacionados com a preservação da saúde intestinal. Isto não constitui nem um diagnóstico nem uma avaliação clínica da microbiota intestinal e não substitui, de forma alguma, uma consulta médica. Eis como o índice é elaborado:

Objetivo: Classificar os participantes em três grupos, com base no seu comportamento em relação à preservação da saúde intestinal – aqueles com comportamentos «baixos», «médios» e «bons».

Itens e escala: O índice utiliza 9 itens, cada um dos quais avaliado através de uma escala de frequência que varia entre «diariamente» e «nunca». Isto permite uma compreensão matizada das tendências comportamentais de cada participante.

Classificação de comportamentos: Para cada comportamento, o consenso dos especialistas determinou limiares que classificam as ações como «baixo», «médio» ou «bom». Se o comportamento de um participante for considerado «fraco», recebe 0 ponto nesse item; os comportamentos «médios» recebem 1 ponto e os comportamentos «bons» valem 2 pontos.

Variável de ponderação: Reconhecendo que alguns comportamentos podem ser mais determinantes para a saúde da microbiota intestinal, é aplicado um sistema de ponderação hierárquico. A cada comportamento é atribuído um coeficiente de ponderação diferente, de modo a refletir a sua importância relativa.

Sistema de pontuação: A pontuação final da microbiota intestinal é calculada somando os pontos de todos os comportamentos, ajustados pelos respetivos coeficientes de ponderação. Uma pontuação mais elevada indica a adoção de comportamentos mais benéficos para a preservação da microbiota intestinal. Uma pontuação entre 0 e 50 indica uma adoção «baixa» de comportamentos benéficos para a microbiota intestinal, entre 51 e 75 uma adoção «média» de comportamentos benéficos para a microbiota intestinal e entre 76 e 100 uma adoção «boa» de comportamentos benéficos para a microbiota intestinal.

➤ *É importante referir que este índice constitui uma primeira tentativa e está aberto a melhorias. As futuras iterações poderão beneficiar do feedback e de testes empíricos para melhorar a sua precisão e fiabilidade.*

Índice da microbiota intestinal

Detalhes sobre cada item e escala

++

! !

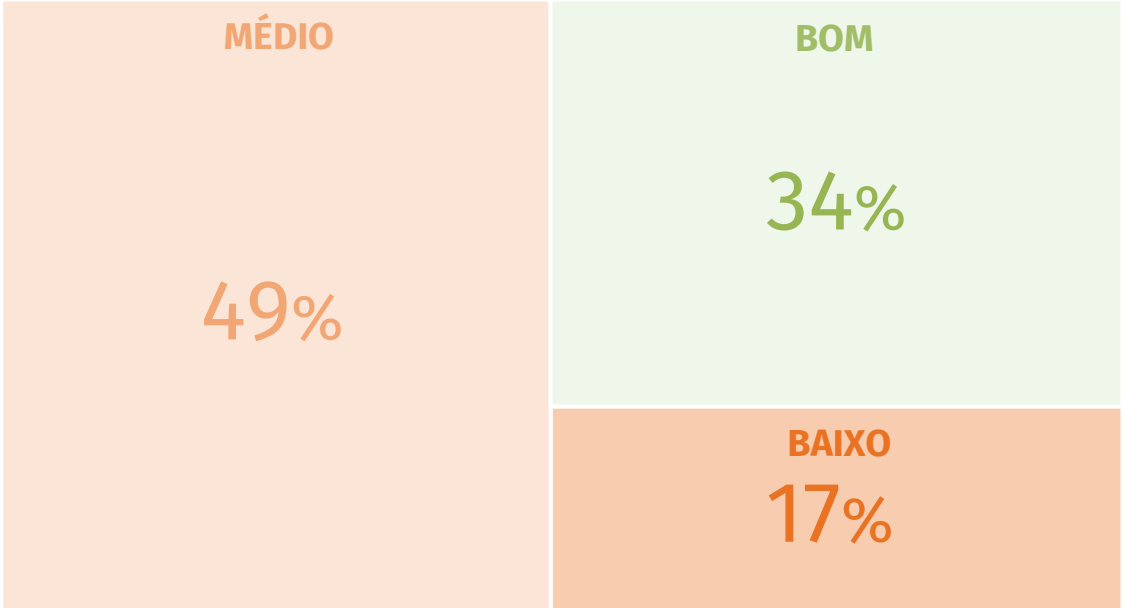
IMPORTÂNCIA

- Consumo de tabaco
- Consumo de vários tipos de frutas e legumes
- Consumo de alimentos ultraprocessados
- Consumo de alimentos fermentados
- Consumo de carne vermelha
- Consumo de álcool
- Atividade física
- Consumo de probióticos
- Consumo de prebióticos

Ex-fumadores / Não fumadores		Fumadores atuais
Diariamente	Várias vezes por semana	Com menos frequência
Menos de uma vez por mês / nunca	Semanal/mensal	Diariamente/várias vezes por semana
Diariamente/várias vezes por semana	Semanalmente	Mensalmente ou com menor frequência
Semanalmente ou com menor frequência	Várias vezes por semana	Diariamente
Semanalmente ou com menor frequência	Várias vezes por semana	Diariamente
Diariamente / várias vezes por semana / semanalmente	Mensalmente	Menos de uma vez por mês / nunca
Diariamente / várias vezes por semana / semanalmente / mensalmente	Menos de uma vez por mês	Nunca
Diariamente / várias vezes por semana / semanalmente / mensalmente	Menos de uma vez por mês	Nunca
● BOM		● MÉDIO
		● BAIXO

Índice da microbiota intestinal

Resultados



Índice da microbiota intestinal

Perfis (1/2)

Dados demográficos

	TOTAL	Menos de 25 anos	25-34 anos	35-44 anos	45-59 anos	60 anos ou mais	Homens	Mulheres
Base	7500	863	1378	1328	1876	2055	3628	3872
BAIXO	17	19	20	19	19	11	21	14
MÉDIO	49	55	53	51	47	44	50	47
BOM	34	26	27	30	34	45	29	39

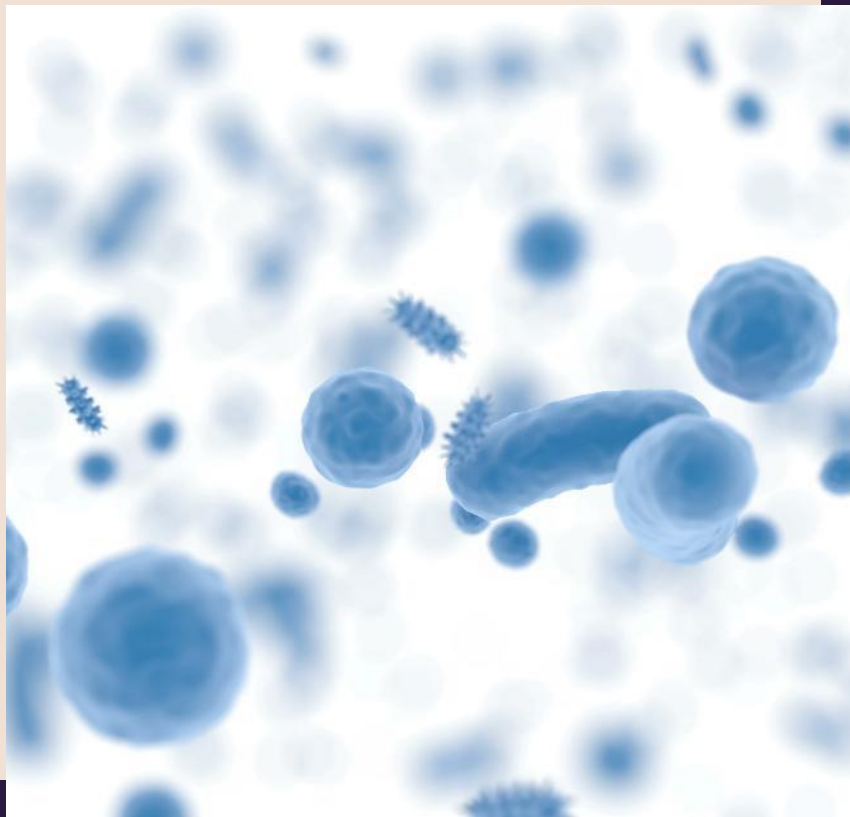
Países

	TOTAL	EUA	AMÉRICA LATINA	Brasil	México	EUROPA	França	Alemanha	Itália	Portugal	Polónia	Finlândia	ÁSIA	China	Vietname
BAIXO	17	26	19	22	17	17	19	17	16	19	13	17	10	9	12
MÉDIO	49	48	54	55	53	46	45	48	45	47	50	43	51	53	48
BOM	34	26	27	23	30	37	36	35	39	34	37	40	39	38	40

Índice da microbiota intestinal

Perfis (2/2)

Sensibilização para o microbioma			BAIXO	MÉDIO	BOM
Sabem exatamente o que é o “microbioma”		24%	20%	23%	28%
Subtotal "Sensibilização"		72%	64%	72%	77%
Subtotal de sensibilização do microbioma intestinal		63%	53%	63%	70%
Subtotal de sensibilização de todo o microbioma		32%	27%	31%	37%
Avaliação dos conhecimentos sobre o microbioma					
Nota global		5,4/9	4,7/9	5,3/9	6,0/9
Informações fornecidas pelos profissionais de saúde					
Informações sobre o papel e as funções do microbioma, a importância de o preservar e os comportamentos a adotar		33%	27%	31%	38%
Informações sobre as consequências dos antibióticos no microbioma e nas perturbações digestivas, bem como conselhos para as minimizar		25%	19%	22%	32%



Foco nos primeiros 1 000 dias de vida

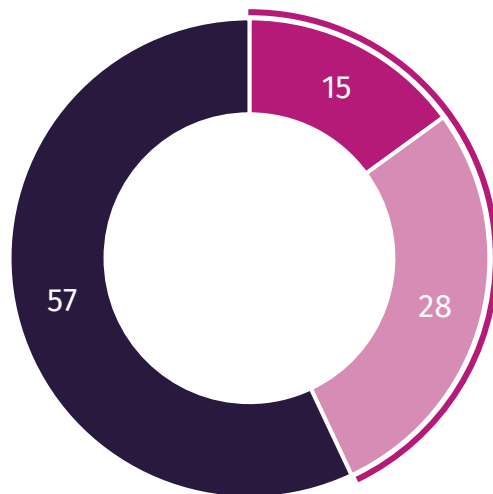
Mais de 4 em cada 10 pais ou mulheres grávidas já ouviram falar do conceito científico dos «primeiros 1 000 dias de vida». Apenas uma minoria sabe exatamente o que é.



Pergunta 2V4. Já ouviu falar do conceito científico dos «primeiros 1 000 dias de vida»?

Base: Pais ou mulheres grávidas (n=3040)

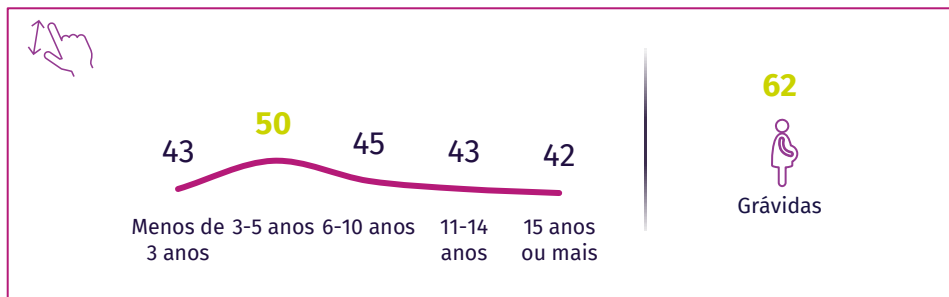
Nova pergunta



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

43% dos pais já ouviram falar desse conceito científico dos «primeiros 1 000 dias de vida»

28 % da população total



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

A maioria dos pais ou das mulheres grávidas desconhece os «primeiros 1 000 dias de vida», especialmente na América Latina e na Europa.



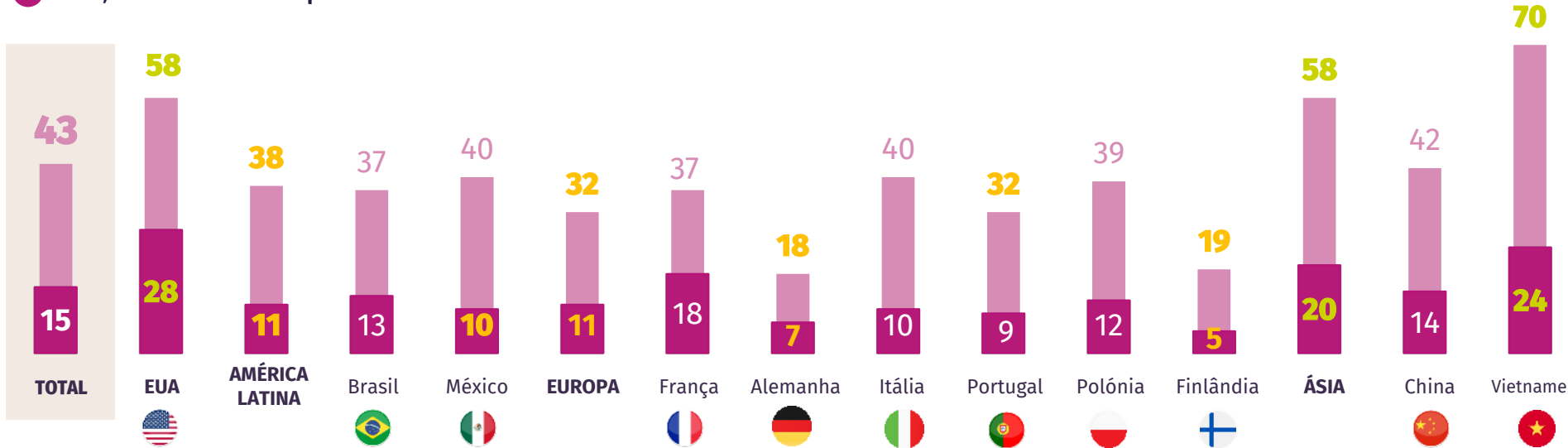
Pergunta 2V4. Já ouviu falar do conceito científico dos «primeiros 1 000 dias de vida»?

Base: Pais ou mulheres grávidas (n=3040)

Nova pergunta

% Sim

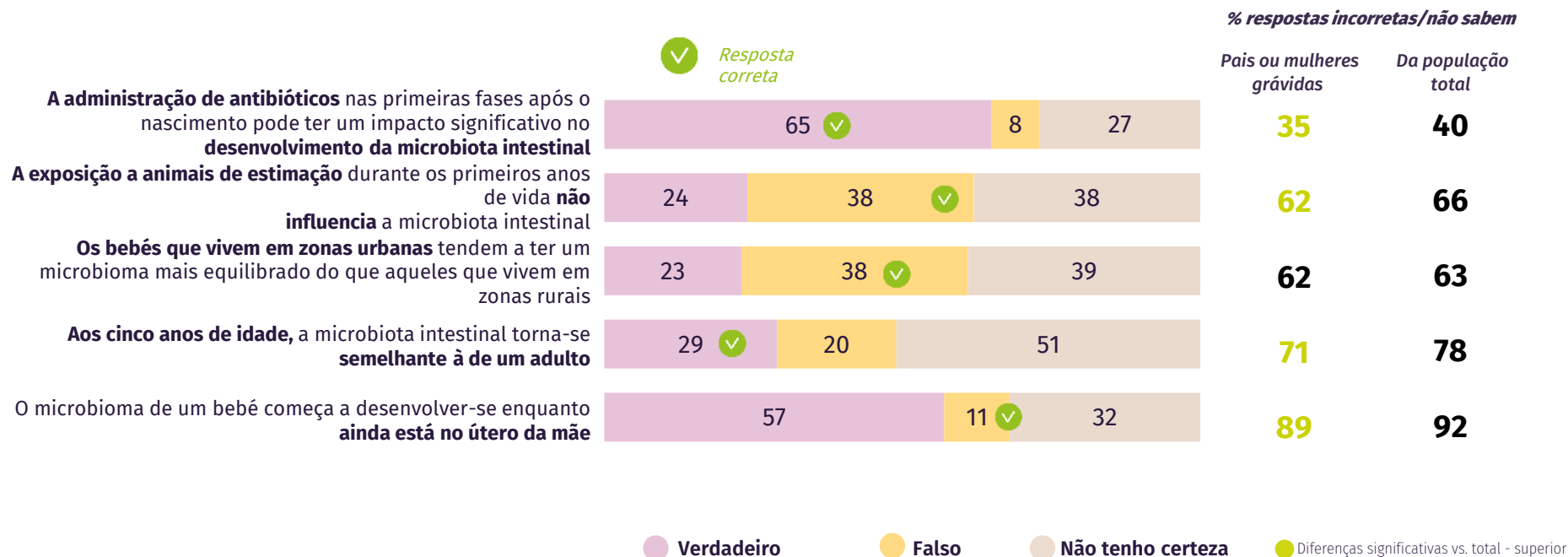
Sim, sei exatamente o que é



Para além do impacto da toma de antibióticos numa fase precoce da vida, os pais e as mulheres grávidas parecem, na sua maioria, desinformados sobre o que pode influenciar o microbioma dos seus filhos.



Pergunta 4V4. 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”. **Nova pergunta**
Base: Pais ou mulheres grávidas (n=3040)

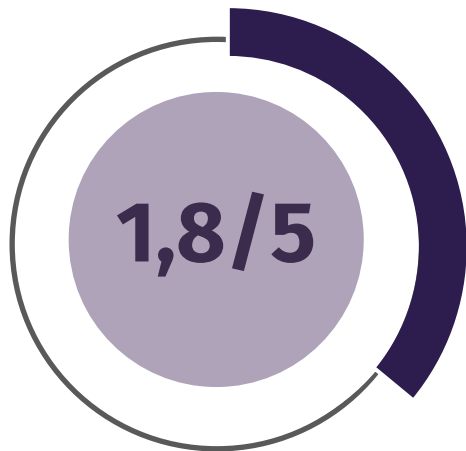


O conhecimento sobre o microbioma dos bebês é limitado, embora seja ligeiramente mais avançado na Finlândia e na Ásia.

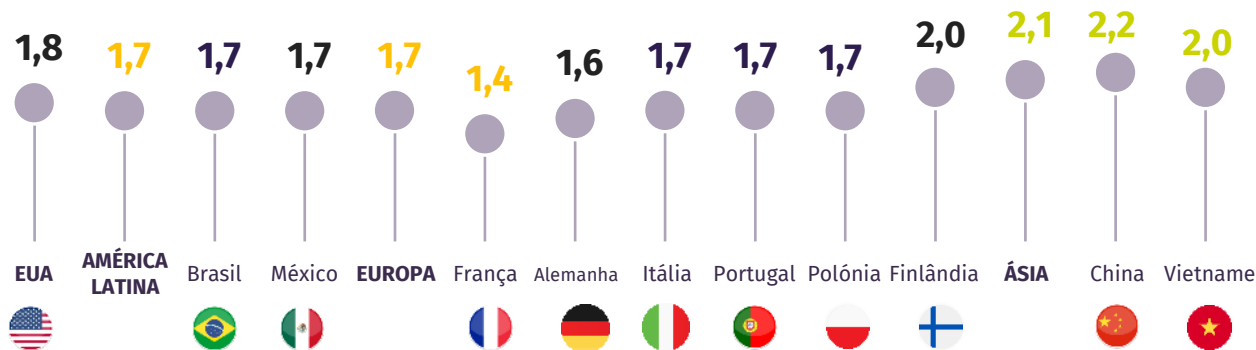


Pergunta 4V4. Para cada uma das afirmações seguintes, diga-nos se acha que é VERDADEIRA ou FALSA. Se não tiver certeza da sua resposta, responda “não tenho certeza”. **Nova pergunta**

Base: País ou mulheres grávidas (n=3040)



Número de respostas corretas em média



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

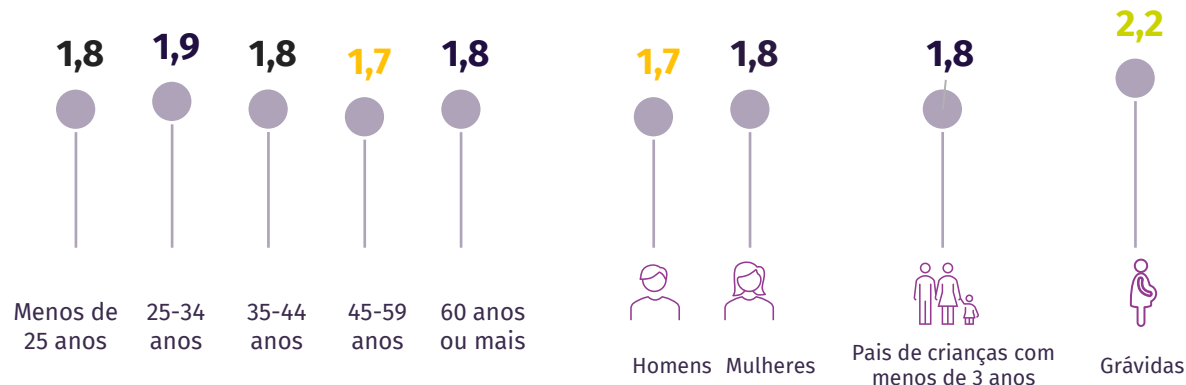
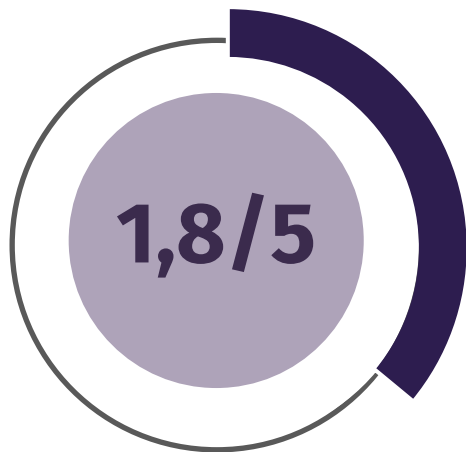
Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory



As mulheres, e especialmente as grávidas, estão mais bem informadas do que a média sobre o que pode influenciar o microbioma dos bebês.

Pergunta 4V4. 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”. **Nova pergunta**
Base: Pais ou mulheres grávidas (n=3040)



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

O nível de conhecimento varia de país para país. Os inquiridos finlandeses e asiáticos parecem saber um pouco mais sobre o microbioma infantil.



Pergunta 4V4. 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”. **Nova pergunta**
Base: Pais ou mulheres grávidas (n=3040)

% de respostas	TOTAL	EUA	AMÉRICA LATINA	Brasil	México	EUROPA	França	Alemanha	Itália	Portugal	Polónia	Finlândia	ÁSIA	China	Vietname
A administração de antibióticos nas primeiras fases após o nascimento pode ter um impacto significativo no desenvolvimento da microbiota intestinal	65	61	63	61	65	62	46	64	59	64	68	71	73	73	74
A exposição a animais de estimação durante os primeiros anos de vida não influencia a microbiota intestinal	38	34	33	33	32	35	33	34	31	38	26	51	47	56	40
Os bebés que vivem em zonas urbanas tendem a ter um microbioma mais equilibrado do que aqueles que vivem em zonas rurais	38	27	37	40	35	42	32	51	44	42	34	56	35	39	31
Aos cinco anos de idade, a microbiota intestinal torna-se semelhante à de um adulto	29	40	25	26	24	20	19	12	19	16	31	18	42	37	46
O microbioma de um bebé começa a desenvolver-se enquanto ainda está no útero da mãe	11	13	11	11	11	8	9	4	12	11	6	7	13	12	13

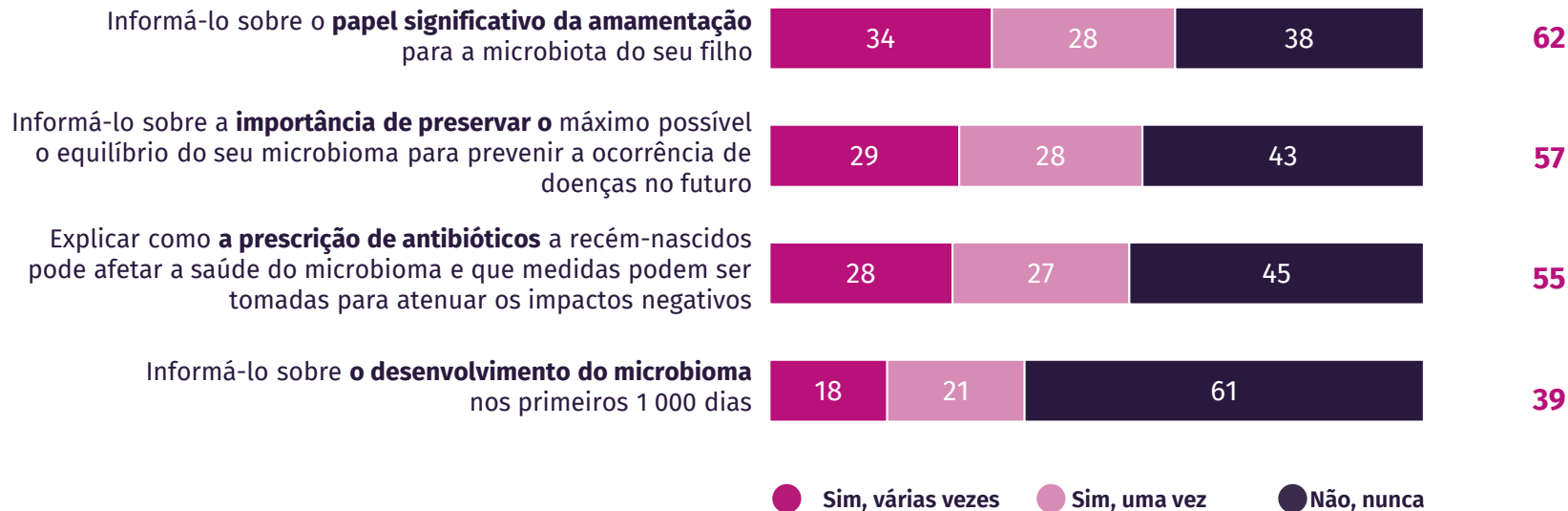
A informação sobre o desenvolvimento do microbioma nos primeiros 1 000 dias de vida é bastante escassa: menos de um terço dos pais recebeu todas as informações sobre o microbioma da criança por parte do seu pediatra.



Pergunta 5V4. O pediatra ou o médico responsável pelo acompanhamento da saúde do seu filho já fez alguma das seguintes coisas? **Nova pergunta**
Base: Pais (n=3000)

Apenas **31%** recebeu **TODAS ESTAS INFORMAÇÕES** pelo menos uma vez
9% recebeu todas estas informações várias vezes

% Sim



Os pais que foram informados por um pediatra sobre o microbioma da criança demonstram um melhor conhecimento sobre os «primeiros 1 000 dias de vida» e sobre o que influencia o microbioma da criança.



Pais que receberam do seu pediatra todas as informações sobre o microbioma do filho, em várias ocasiões (n=274)

Pergunta 5V4. O pediatra ou o médico responsável pelo acompanhamento da saúde do seu filho já fez alguma das seguintes coisas?

Sensibilização quanto aos primeiros 1 000 dias de vida	
Sabem exatamente o que são os «primeiros 1 000 dias de vida»	48% contra 15%
Subtotal "Sensibilização"	84% contra 43%
Nível de conhecimento sobre os fatores que podem influenciar o microbioma da criança	
Média de respostas corretas	2,9/6 contra 2,3/6

**Nota de leitura:* Entre os pais que receberam várias vezes todas as informações do seu pediatra sobre o microbioma, 48 % sabem exatamente o que são os «primeiros 1 000 dias», contra 15 % entre todos os pais ou mulheres grávidas.

Os pais europeus têm recebido muito pouca informação sobre o microbioma dos seus filhos.

Pergunta 5V4. O pediatra ou o médico responsável pelo acompanhamento da saúde do seu filho já fez alguma das seguintes coisas? **Nova pergunta**
Base: Pais (n=3000)

% Sim

	TOTAL	EUA	AMÉRICA LATINA	Brasil	México	EUROPA	França	Alemanha	Itália	Portugal	Polónia	Finlândia	ÁSIA	China	Vietname
Informá-lo sobre o papel significativo da amamentação para a microbiota do seu filho	62	61	68	61	74	47	38	27	51	60	54	47	77	69	83
Informá-lo sobre a importância de preservar o máximo possível o equilíbrio do seu microbioma para prevenir a ocorrência de doenças no futuro	57	60	59	55	63	41	37	28	56	47	45	30	77	71	82
Explicar como a prescrição de antibióticos a recém-nascidos pode afetar a saúde do microbioma e que medidas podem ser tomadas para atenuar os impactos negativos	55	57	55	55	55	40	31	26	57	49	47	25	74	64	81
Informá-lo sobre o desenvolvimento do microbioma nos primeiros 1 000 dias	39	51	40	40	41	24	20	20	28	29	28	16	55	46	62

● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Os pais mais jovens, especialmente os com idades compreendidas entre os 25 e os 34 anos, têm sido mais bem informados pelo seu pediatra sobre o microbioma da criança.



Pergunta 5V4. O pediatra ou o médico responsável pelo acompanhamento da saúde do seu filho já fez alguma das seguintes coisas? **Nova pergunta**
Base: Pais (n=3000)

% Sim

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

Base

280

765

909

785

261

1 360

1 640

481

Informá-lo sobre o **papel significativo da amamentação** para a microbiota do seu filho

62

62

67

57

60

69

63

61

65

Informá-lo sobre a **importância de preservar o** máximo possível o equilíbrio do seu microbioma para prevenir a ocorrência de doenças no futuro

57

60

61

54

55

63

59

55

59

Explicar como a **prescrição de antibióticos** a recém-nascidos pode afetar a saúde do microbioma e que medidas podem ser tomadas para atenuar os impactos negativos

55

58

61

49

53

59

56

53

57

Informá-lo sobre o **desenvolvimento do microbioma** nos primeiros 1 000 dias

39

49

47

35

32

41

43

36

47



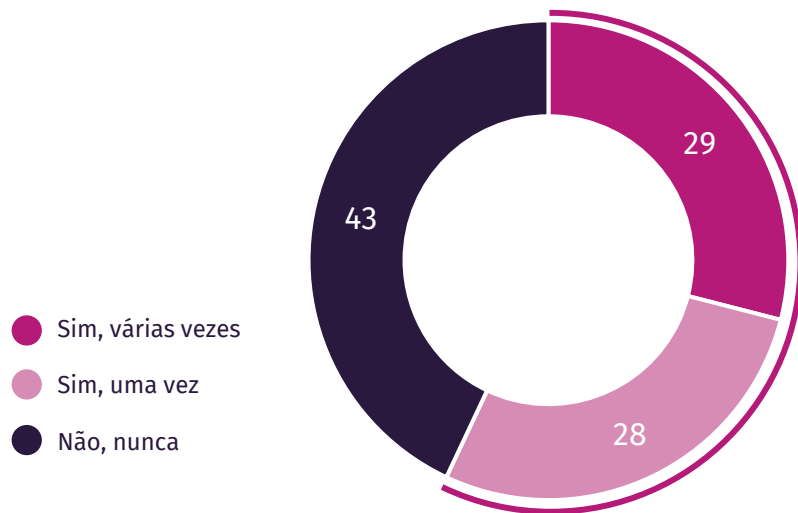
Metade dos pais lembra que foram receitados probióticos ou prebióticos aos seus filhos.



Pergunta 5V4. O pediatra ou o médico responsável pelo acompanhamento da saúde do seu filho já fez alguma das seguintes coisas? **Nova pergunta**

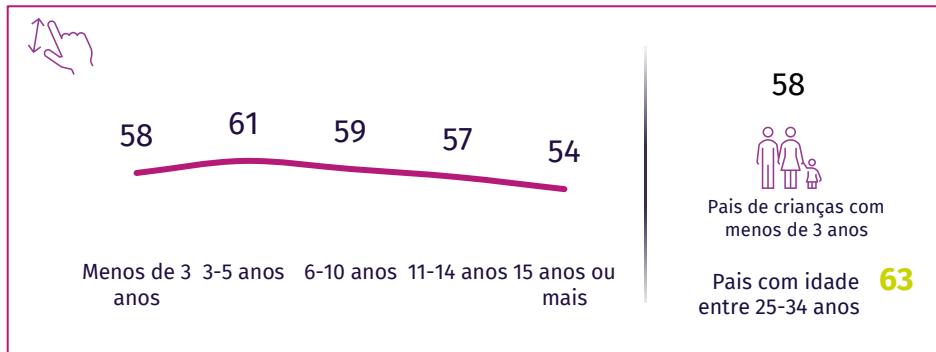
Base: Pais (n=3000)

«Prescreveu probióticos ou prebióticos ao seu filho»



57% recebeu prescrição de probióticos ou prebióticos para os seus filhos

População geral a nível mundial:
51% receberam prescrição de probióticos ou prebióticos



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

As crianças tinham maior probabilidade de receber uma receita médica para probióticos ou prebióticos no México, na Polónia, na China e no Vietname.

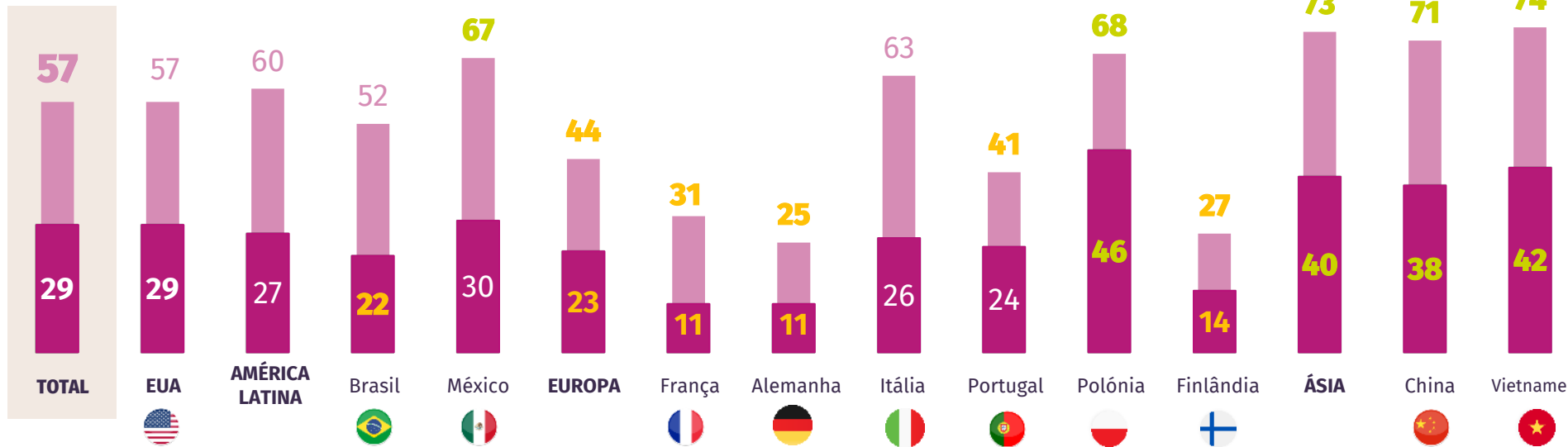


Pergunta 5V4. O pediatra ou o médico responsável pelo acompanhamento da saúde do seu filho já fez alguma das seguintes coisas? **Nova pergunta**
Base: Pais (n=3000)

«Prescreveu probióticos ou prebióticos ao seu filho»

% Sim

Sim, várias vezes



● Diferenças significativas vs. total - superior

● Diferenças significativas vs. total - inferior

Copyright Biocodex Microbiota
Institute e Ipsos bva— abril de 2026

International
Microbiota
Observatory

Ipsos bva

MUITO OBRIGADO