

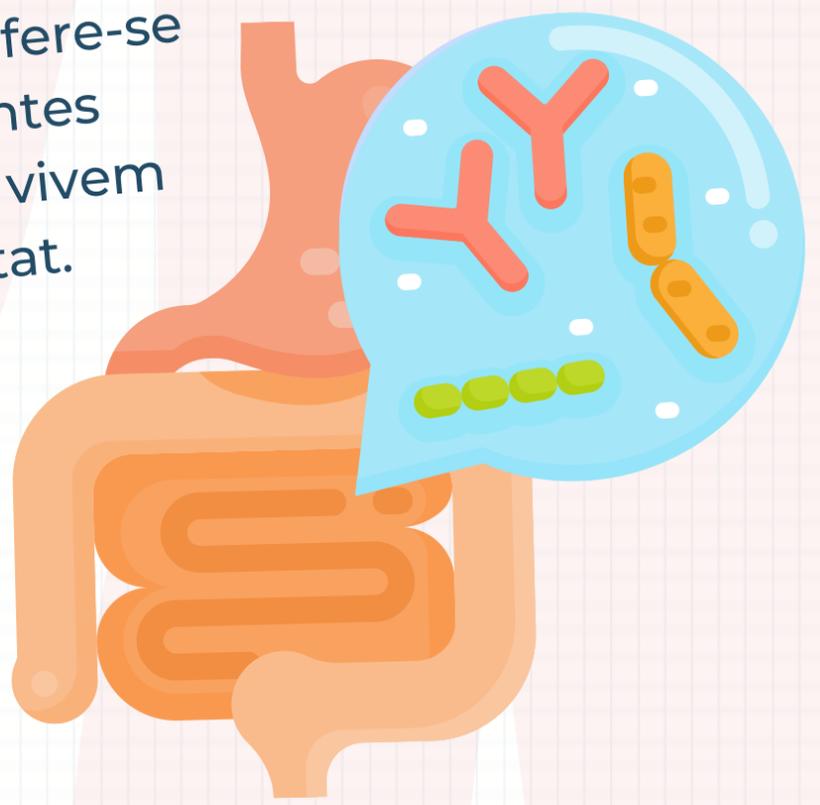
Tanto a microbiota quanto o microbioma são essenciais para manter a nossa saúde!

# Microbiota e Microbioma

Embora estes termos sejam frequentemente confundidos e ambos se refiram ao conjunto de microrganismos, que habitam o organismo humano, existem diferenças significativas entre eles.

O termo **microbiota** refere-se ao grupo de diferentes microrganismos que vivem juntos num habitat.

Sabes quantas microbiotas tem o Ser Humano?  
O Ser Humano tem 6 microbiotas: oral, respiratória, gastrointestinal, cutânea, vaginal e urogenital.



O termo **microbioma** refere-se à comunidade de microrganismos, que habitam um determinado ambiente, incluindo os seus genes e metabólicos, bem como eles interagem entre si e com as condições ambientais envolventes.

Sabia que o estudo do microbioma é atualmente um dos campos científicos de rápido progresso, com base na premissa de que uma microbiota "saudável" é fundamental para alcançar um estado de saúde adequado?