



GUIA GRÁTIS

18 a 29

Seus primeiros números: colesterol, açúcar no sangue, vitamina D e ferro.

bpr.clinic

Exames de sangue dos 18 aos 29: seus primeiros números

Quase tudo o que vale saber nessa idade não dá sintoma. Um primeiro conjunto de resultados vira sua linha de base para comparar depois, e mostra o que dá para mudar agora.

Ele pode

- ✓ Dar uma linha de base para comparar depois
- ✓ Mostrar o seu colesterol, que não dá sintoma
- ✓ Mostrar o seu estoque de ferro e a sua vitamina D no inverno

Ele não pode

- ✗ Mudar nada sozinho: o que fazer é decisão do seu médico
- ✗ Explicar o cansaço sozinho: ferritina baixa é um fator entre muitos
- ✗ Substituir um programa do NHS: não há exame de sangue de rotina do NHS nessa idade

01

Colesterol alto não dá sintoma, e uma parte vem de família

O único jeito de saber o seu nível é o exame de sangue. Cerca de 1 em 250 pessoas tem um tipo de colesterol alto que vem de família. O primeiro resultado vira sua linha de base.^[1, 2]

02

Vitamina D baixa é comum no inverno do UK

De outubro ao início de março, o sol do UK não basta para produzir vitamina D. Num estudo de inverno no UK, 22 de 30 adultos saudáveis estavam abaixo de 50 nmol/L.^[3, 4, 5]

03

Ferro baixo é frequente em mulheres jovens, mesmo sem anemia

Mulheres em idade fértil têm risco maior, e menstruação intensa é causa comum. O ferro baixo pode pesar antes de aparecer anemia.^[6, 7, 8]

04

O diabetes tipo 2 pode começar cedo, muitas vezes sem sintoma

O NHS aponta risco maior a partir dos 25 em pessoas de origem sul-asiática, chinesa, negra africana ou caribenha, e diz que nem todo mundo tem sintoma.^[9]

O que costuma fazer sentido, e quando repetir

EXAME	POR QUÊ	QUANDO REPETIR
Perfil de colesterol	Colesterol total, HDL, não-HDL e LDL, e triglicérides. Colesterol alto não costuma dar sintoma, e cerca de 1 em 250 pessoas tem um tipo que vem de família. ^[1, 2, 10]	Conforme o seu médico. O NHS Health Check começa aos 40.
HbA1c (açúcar médio no sangue)	O diabetes tipo 2 pode começar a partir dos 25 em alguns grupos étnicos, muitas vezes sem sintoma. ^[9]	Conforme o seu médico.
Vitamina D, 25(OH)D	No UK, de outubro ao início de março o sol não basta para produzir vitamina D. O fim do inverno mostra o seu nível mais baixo. ^[3, 4, 5]	Uma vez no fim do inverno; de novo depois do suplemento, conforme o seu médico.
Ferritina e ferro	O seu estoque de ferro. Ferro baixo é comum em mulheres jovens, principalmente com menstruação intensa, e pode pesar antes de aparecer anemia. ^[6, 7, 8]	Se estiver baixo, conforme o seu médico.
Vitamina B12 (dieta vegana ou vegetariana estrita)	Dieta vegana sem suplemento de B12 é causa conhecida de B12 baixa. ^[11]	Uma vez por ano em dieta vegana.
Exames de saúde sexual	A maioria das pessoas com clamídia não tem sintoma. O NHS sugere testar uma vez por ano ou a cada parceiro novo. ^[12, 13]	Uma vez por ano, ou a cada parceiro novo.

O que fazer com o resultado

O resultado chega na sua conta, com as faixas de referência. Um valor fora da faixa, ou um sintoma com resultado normal, é uma conversa com o seu médico: tratamento e suplemento são decisão dele. Repita o mesmo exame depois para comparar.

FONTES

1. NHS. High cholesterol. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/>
2. Akioyamen LE, Genest J, Shan SD, et al. Estimating the prevalence of heterozygous familial hypercholesterolaemia: a systematic review and meta-analysis. BMJ Open. 2017;7:e016461. doi:10.1136/bmjopen-2017-016461. PMID 28864697
3. NHS. Vitamin D. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>
4. Scientific Advisory Committee on Nutrition. Vitamin D and Health. Public Health England. 2016. <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-vitamin-d-and-health-report>
5. Close GL, Russell J, Cobley JN, et al. Assessment of vitamin D concentration in non-supplemented professional athletes and healthy adults during the winter months in the UK: implications for skeletal muscle function. J Sports Sci. 2013;31:344-353. doi:10.1080/02640414.2012.733822. PMID 23083379
6. Pasricha SR, Tye-Din J, Muckenthaler MU, Swinkels DW. Iron deficiency. Lancet. 2021;397:233-248. doi:10.1016/S0140-6736(20)32594-0. PMID 33285139
7. Scientific Advisory Committee on Nutrition. Iron and Health. Public Health England. 2011. <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-iron-and-health-report>
8. NHS. Iron deficiency anaemia. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/iron-deficiency-anaemia/>
9. NHS. Type 2 diabetes: symptoms. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/symptoms/>
10. NHS. NHS Health Check. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/nhs-health-check/>
11. NHS. Vitamin B12 or folate deficiency anaemia: causes. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamin-b12-or-folate-deficiency-anaemia/causes/>
12. NHS. Chlamydia. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/chlamydia/>
13. UK Health Security Agency. National Chlamydia Screening Programme (NCSP). gov.uk. 2025. <https://www.gov.uk/government/collections/national-chlamydia-screening-programme-ncsp>



Aponte a câmera para ver a página completa, os exames que cobrem esses marcadores, um vídeo curto e o check-up guiado.

bpr.clinic/blood-tests/for/18-29

Informação geral, não é orientação médica individual. Converse com o seu médico sobre o seu caso. Dúvidas: hello@bpr.clinic ou fale com a gente pelo app da BPR.

Revisado em outubro de 2026