

GUIA GRÁTIS

Homens de 30 a 39

Colesterol, açúcar no sangue e vitamina D, com testosterona só se houver queixa.

Exames de sangue para homens dos 30 aos 39

Homens têm colesterol alto com mais frequência, e ele não dá sintoma. O exame de sangue mostra os seus números enquanto há tempo de mudar.

Ele pode

- ✓ Mostrar o seu colesterol, que não dá sintoma
- ✓ Dar uma linha de base antes de o NHS Health Check começar, aos 40
- ✓ Ajudar o seu médico a investigar uma queixa, com a testosterona medida pela manhã

Ele não pode

- ✗ Avaliar o coração: mostra fatores de risco, e a avaliação é do seu médico
- ✗ Explicar cansaço ou humor só pela testosterona, sem sintoma sexual
- ✗ Prometer mais músculo, energia ou desempenho a partir de um resultado

01

Homens têm colesterol alto com mais frequência, e ele não dá sintoma

O NHS lista ser homem entre o que deixa o colesterol alto mais provável. Só o exame de sangue mostra, e cerca de 1 em 250 pessoas tem um tipo que vem de família.^[1, 2]

02

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.^[3]

03

A testosterona cai devagar, e sozinha essa queda não costuma causar problema

Ela cai cerca de 1% ao ano a partir dos 30 a 40. Num estudo europeu com 3.369 homens, só três sintomas sexuais tiveram relação clara com testosterona baixa; por isso vale medir quando eles aparecem.^[4, 5]

04

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. ^[6, 7]

O que costuma fazer sentido, e quando repetir

EXAME	POR QUÊ	QUANDO REPETIR
Perfil de colesterol	Homens têm colesterol alto com mais frequência, e ele não costuma dar sintoma. Só o exame de sangue mostra. ^[1, 2, 8]	Conforme o seu médico. O NHS Health Check começa aos 40, a cada 5 anos.
HbA1c (açúcar médio no sangue)	O diabetes tipo 2 pode começar a partir dos 25 em alguns grupos étnicos, muitas vezes sem sintoma. ^[3]	Conforme o seu médico.
Vitamina D, 25(OH)D	De outubro ao início de março, o sol do UK não basta para produzir vitamina D. O fim do inverno mostra o seu nível mais baixo. ^[6, 7]	Uma vez no fim do inverno.
Testosterona total e livre (só com queixa)	A testosterona cai cerca de 1% ao ano a partir dos 30 a 40, o que sozinho não costuma causar problema. Vale medir se houver queixa, como libido baixa ou menos ereções matinais. ^[4, 5]	Pela manhã; de novo conforme o seu médico.
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. ^[9]	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. Type 2 diabetes: symptoms. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/symptoms/>
4. NHS. The 'male menopause'. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/male-menopause/>
5. Wu FC, Tajar A, Beynon JM, et al. Identification of late-onset hypogonadism in middle-aged and elderly men. N Engl J Med. 2010;363:123-135. doi:10.1056/NEJMoa0911101. PMID 20554979
6. NHS. Vitamin D. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>
7. 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
8. NHS. NHS Health Check. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/nhs-health-check/>
9. NHS. Chlamydia. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/chlamydia/>



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/men-30-39

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