

GUIA GRÁTIS

Homens de 40 a 59

Colesterol, açúcar no sangue e rins, os números que o NHS Health Check olha.

Exames de sangue para homens dos 40 aos 59

A partir dos 40 os riscos que não dão sintoma passam a pesar mais. O exame de sangue mostra os seus números, e o que fazer com eles é conversa com o seu médico.

Ele pode

- ✓ Mostrar os seus números entre um NHS Health Check e outro
- ✓ Mostrar a função dos rins, que não dá sintoma no começo
- ✓ Dar números para conversar com o seu médico

Ele não pode

- ✗ Transformar o PSA em check de rotina: é uma escolha com o seu médico
- ✗ Avaliar o coração ou liberar para exercício: mostra fatores de risco
- ✗ Explicar cansaço ou humor só pela testosterona, sem sintoma sexual

01

A partir dos 40, o próprio NHS confere o seu risco

Dos 40 aos 74 o NHS oferece um Health Check a cada 5 anos, com exame de colesterol e possivelmente de açúcar no sangue. Ele olha o risco de doença do coração, AVC, diabetes tipo 2 e doença dos rins.^[1]

02

Ser homem, e ter mais de 50, deixa o colesterol alto mais provável

Colesterol alto não costuma dar sintoma. Só o exame de sangue mostra.^[2]

03

O diabetes tipo 2 nem sempre dá sintoma

O NHS aponta risco maior a partir dos 40, ou dos 25 em pessoas de origem sul-asiática, chinesa, negra africana ou caribenha.^[3]

04

O rim no começo não avisa

Costuma não haver sintoma no começo. Está ligada à idade, à pressão alta e ao diabetes, e creatinina e eGFR vêm na mesma amostra. ^[4]

05

O PSA é uma escolha com o seu médico, não um exame de rotina

O NHS não oferece PSA de rotina, mas você pode conversar com o seu médico sobre o exame. Em estudos com 721.718 homens, o rastreamento com PSA fez no máximo uma pequena diferença nas mortes por câncer de próstata em 10 anos, e tem danos a pesar. ^[5, 6]

O que costuma fazer sentido, e quando repetir

EXAME	POR QUÊ	QUANDO REPETIR
Perfil de colesterol	A partir dos 40 o NHS Health Check olha o colesterol. Homens têm colesterol alto com mais frequência, e ele não dá sintoma. [1, 2]	A cada 5 anos no NHS Health Check; com mais frequência conforme o seu médico.
HbA1c (açúcar médio no sangue)	O diabetes tipo 2 nem sempre dá sintoma, e o risco sobe a partir dos 40. [1, 3]	A cada 5 anos no NHS Health Check, ou conforme o seu médico.
Função dos rins (creatinina, eGFR)	A doença renal no começo costuma não dar sintoma. [1, 4]	Junto com o colesterol; mais vezes com pressão alta ou diabetes.
Vitamina D, 25(OH)D	De outubro ao início de março, o sol do UK não basta para produzir vitamina D. [7]	Uma vez no fim do inverno.
Testosterona total e livre (só com queixa)	A testosterona cai devagar com a idade. Vale medir, pela manhã, se houver queixa como libido baixa ou menos ereções matinais. [8, 9, 10]	Conforme o seu médico.
PSA total e livre	O NHS não faz PSA de rotina. Você pode conversar com o seu médico sobre o exame; PSA alto não quer dizer câncer, e o exame tem benefícios e danos a pesar. [5, 6]	Só depois de conversar com o seu médico, que define a frequência.

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. NHS Health Check. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/nhs-health-check/>
2. NHS. High cholesterol. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/>
3. NHS. Type 2 diabetes: symptoms. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/symptoms/>
4. NHS. Chronic kidney disease. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/>
5. NHS. PSA test. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/psa-test/>
6. Ilic D, Djulbegovic M, Jung JH, et al. Prostate cancer screening with prostate-specific antigen (PSA) test: a systematic review and meta-analysis. BMJ. 2018;362:k3519. doi:10.1136/bmj.k3519. PMID 30185521
7. NHS. Vitamin D. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>
8. Feldman HA, Longcope C, Derby CA, et al. Age trends in the level of serum testosterone and other hormones in middle-aged men: longitudinal results from the Massachusetts male aging study. J Clin Endocrinol Metab. 2002;87:589-598. doi:10.1210/jcem.87.2.8201. PMID 11836290
9. 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
10. NHS. The 'male menopause'. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/male-menopause/>



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-40-59

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