

A close-up portrait of an elderly man with a full white beard and mustache, wearing a dark flat cap with a white mesh band and a dark jacket over a checkered shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a soft-focus outdoor scene.

Homens com 60 ou mais

GUIA GRÁTIS

Colesterol, açúcar no sangue, rins e B12: os números que mudam com a idade.

Exames de sangue para homens a partir dos 60

Depois dos 60, colesterol alto, mudanças nos rins e B12 baixa ficam mais comuns, muitas vezes sem sintoma. O exame de sangue mostra os seus números para você e o seu médico.

Ele pode

- ✓ Mostrar a sua B12, que alguns remédios comuns reduzem
- ✓ Mostrar colesterol, açúcar no sangue e rins, que não dão 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
- ✗ Liberar para treinar ou avaliar o coração: mostra fatores de risco
- ✗ Prometer energia, força ou libido a partir do resultado da testosterona

01

O NHS Health Check vai até os 74, e homens acima dos 50 têm colesterol alto com mais frequência

A cada 5 anos o NHS oferece exame de colesterol e possivelmente de açúcar no sangue, olhando doença do coração, AVC, diabetes tipo 2 e doença dos rins. Colesterol alto não dá sintoma.^[1, 2]

02

A B12 baixa fica mais comum depois dos 65

Em 3.511 pessoas do UK com 65 anos ou mais, passou de cerca de 1 em 20 entre 65 e 74 para 1 em 10 ou mais a partir dos 75. Metformina e remédios de refluxo podem reduzir a B12.^[3, 4]

03

O rim no começo não avisa

Costuma não haver sintoma no começo. Está ligada à idade, à pressão alta e ao diabetes.^[5]

04

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. Em estudos grandes, o rastreio com PSA fez no máximo uma pequena diferença nas mortes por câncer de próstata em 10 anos, não mudou as mortes em geral, e tem danos a pesar.^[6, 7]

05

Estar em forma não desliga o risco do coração

O NHS sugere pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana a partir dos 65. Em atletas acima dos 35, mais de 80% da morte súbita vem da doença das artérias do coração, e a diretriz usa o colesterol no cálculo de risco. Num estudo do UK, atletas homens de endurance de longa data tinham mais placas nas artérias que os sedentários (44,3% contra 22,2%), quase todas calcificadas; o significado disso ainda é incerto.^[8, 9, 10]

O que costuma fazer sentido, e quando repetir

EXAME	POR QUÊ	QUANDO REPETIR
Perfil de colesterol	Homens acima dos 50 têm colesterol alto com mais frequência, e ele não dá sintoma. ^[1, 2]	A cada 5 anos no NHS Health Check até os 74, ou conforme o seu médico.
HbA1c (açúcar médio no sangue)	O açúcar no sangue pode fazer parte do NHS Health Check. O diabetes tipo 2 nem sempre dá sintoma. ^[1, 11]	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 e está ligada à idade. ^[5]	Junto com o colesterol; mais vezes com pressão alta ou diabetes.
Vitamina B12 e folato	A B12 baixa fica mais comum depois dos 65, e metformina e remédios de refluxo podem reduzi-la. ^[3, 4]	Conforme o seu médico; com mais atenção se você toma metformina ou remédio de refluxo.
Hemograma e ferritina	Mostra anemia, que pode vir de ferro ou B12 baixos. ^[3, 12]	Junto com a B12.
Vitamina D, 25(OH)D	O NHS sugere vitamina D o ano todo para quem sai pouco de casa. ^[13]	Uma vez no fim do inverno.
TSH e T4 livre (tireoide)	Problemas de tireoide ficam mais comuns com a idade. ^[14]	Se houver sintoma, ou conforme o seu médico.

OS EXAMES

EXAME	POR QUÊ	QUANDO REPETIR
Testosterona total e livre (só com queixa)	A testosterona cai com a idade. Vale medir, pela manhã, se houver queixa como libido baixa ou menos ereções matinais. ^[15, 16]	Conforme o seu médico.
PSA total e livre	O NHS não faz PSA de rotina. Você pode conversar com o seu médico; PSA alto não quer dizer câncer, e o exame tem benefícios e danos a pesar. ^[6, 7]	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. Clarke R, Grimley Evans J, Schneede J, et al. Vitamin B12 and folate deficiency in later life. Age Ageing. 2004;33:34-41. doi:10.1093/ageing/afg109. PMID 14695861
4. NHS. Vitamin B12 or folate deficiency anaemia: causes. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamin-b12-or-folate-deficiency-anaemia/causes/>
5. NHS. Chronic kidney disease. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/>
6. NHS. PSA test. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/psa-test/>
7. 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
8. NHS. Physical activity guidelines for older adults. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/>
9. Pelliccia A, Sharma S, Gati S, et al. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. Eur Heart J. 2021;42:17-96. doi:10.1093/eurheartj/ehaa605. PMID 32860412
10. Merghani A, Maestrini V, Rosmini S, et al. Prevalence of Subclinical Coronary Artery Disease in Masters Endurance Athletes With a Low Atherosclerotic Risk Profile. Circulation. 2017;136:126-137. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.116.026964. PMID 28465287
11. NHS. Type 2 diabetes: symptoms. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/symptoms/>
12. NHS. Iron deficiency anaemia. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/iron-deficiency-anaemia/>
13. NHS. Vitamin D. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>
14. Vanderpump MP, Tunbridge WM, French JM, et al. The incidence of thyroid disorders in the community: a twenty-year follow-up of the Wickham Survey. Clin Endocrinol (Oxf). 1995;43:55-68. doi:10.1111/j.1365-2265.1995.tb01894.x. PMID 7641412
15. 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
16. 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



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-60-plus

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