



GUIA GRÁTIS

Menopausa

Perimenopausa e menopausa: coração, açúcar no sangue, tireoide, ferro e ossos.

Exames de sangue na menopausa: o que ajuda e o que não ajuda

A partir dos 45 anos, com sintomas, a menopausa é identificada sem exame de hormônio. Os exames que ajudam são os do coração, do açúcar no sangue, da tireoide e do ferro.

Ele pode

- ✓ Mostrar o seu colesterol enquanto ele muda perto da última menstruação
- ✓ Conferir se a tireoide pode explicar os seus sintomas
- ✓ Mostrar se a menstruação intensa baixou os seus glóbulos vermelhos e o seu ferro

Ele não pode

- ✗ Confirmar a menopausa se você tem 45 anos ou mais: isso vem dos sintomas
- ✗ Conferir os seus hormônios na reposição: o que guia a dose é como você se sente
- ✗ Mostrar a densidade dos seus ossos: isso pede exame de imagem

01

O colesterol sobe na menopausa, e não só pela idade

Num estudo com 3.302 mulheres, colesterol total e LDL subiram forte no ano antes e no ano depois da última menstruação, um padrão ligado à menopausa e não à idade. A American Heart Association descreve essa fase como um período de risco do coração em alta.^[1, 2]

02

O exame de hormônio quase nunca é o que falta

A orientação do UK identifica a menopausa sem exame em mulheres de 45 anos ou mais com sintomas, e o NHS diz que não existe exame de rotina para isso. Os exames que mudam a conversa com o seu médico são os do coração, do açúcar, da tireoide e do ferro.^[3, 4]

03

A tireoide pode se passar por menopausa

A orientação do UK alerta que sintomas da tireoide podem ser confundidos com a menopausa. Cansaço, humor, peso e sono aparecem nas duas.^[5]

04

Menstruação intensa antes da menopausa pode baixar o ferro

A orientação do UK recomenda hemograma para toda mulher com menstruação intensa, e nenhum exame de hormônio feminino por causa do sangramento.^[6]

05

Açúcar e ossos entram nessa fase

A orientação do UK incentiva avaliar o risco de diabetes em todos acima de 40 anos. A menopausa pode enfraquecer os ossos, e a vitamina D é a parte da saúde dos ossos que o exame de sangue mede.^[3, 7, 8, 9]

O que costuma fazer sentido, e quando repetir

EXAME	POR QUÊ	QUANDO REPETIR
Colesterol (total, LDL, HDL, não-HDL, triglicérides)	O colesterol, principalmente o LDL, tende a subir perto da última menstruação. Conhecer os seus números ajuda a conversa com o seu médico. Não precisa de jejum. ^[1, 2, 10, 11]	Perto e depois da última menstruação, conforme o seu médico. O NHS Health Check repete a cada 5 anos dos 40 aos 74.
HbA1c (açúcar médio no sangue)	A média do açúcar no sangue dos últimos dois a três meses. A orientação do UK incentiva avaliar o risco de diabetes em todos acima de 40 anos. ^[7]	Junto com o colesterol.
Tireoide (TSH e T4 livre)	Problemas de tireoide podem parecer menopausa: cansaço, humor, peso e sono. O exame de tireoide ajuda a separar uma coisa da outra. ^[5]	Com sintomas, conforme o seu médico.
Hemograma e ferritina (menstruação intensa)	Menstruação intensa é comum perto da menopausa e pode baixar o ferro. A orientação do UK recomenda hemograma para menstruação intensa. ^[6]	Enquanto o sangramento intenso continuar, conforme o seu médico.
Hormônios (FSH, LH, estradiol): só quando fazem sentido	Se você tem 45 anos ou mais e tem sintomas de menopausa, não precisa de exame de hormônio: a orientação do UK identifica a menopausa pelos sintomas e pela menstruação. O exame de FSH pode ajudar de 40 a 45 anos com sintomas e mudança na menstruação, ou abaixo de 40 se o seu médico suspeita de menopausa precoce. Ele não funciona se você usa anticoncepcional hormonal combinado ou progestagênio em dose alta. ^[3]	Abaixo de 40, dois exames com 4 a 6 semanas de intervalo, pelo seu médico.
Vitamina D, 25(OH)D	A saúde dos ossos pesa mais depois da menopausa. A vitamina D é a parte da saúde dos ossos que o exame de sangue mede; a densidade do osso precisa de um exame de imagem. ^[3, 8, 9, 12]	No fim do outono ou no inverno.

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. Matthews KA, Crawford SL, Chae CU, et al. Are changes in cardiovascular disease risk factors in midlife women due to chronological aging or to the menopausal transition?. J Am Coll Cardiol. 2009;54:2366-2373. doi:10.1016/j.jacc.2009.10.009. PMID 20082925
2. El Khoudary SR, Aggarwal B, Beckie TM, et al. Menopause Transition and Cardiovascular Disease Risk: Implications for Timing of Early Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2020;142:e506-e532. doi:10.1161/CIR.0000000000000912. PMID 33251828
3. NICE. Menopause: identification and management (NG23). nice.org.uk. 2026. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng23/chapter/Recommendations>
4. NHS. What are menopause and perimenopause?. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/menopause-and-perimenopause/what-are-menopause-and-perimenopause/>
5. NICE. Thyroid disease: assessment and management (NG145). nice.org.uk. 2023. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng145/chapter/Recommendations>
6. NICE. Heavy menstrual bleeding: assessment and management (NG88). nice.org.uk. 2026. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng88/chapter/Recommendations>
7. NICE. Type 2 diabetes: prevention in people at high risk (PH38). nice.org.uk. 2017. <https://www.nice.org.uk/guidance/ph38/chapter/Recommendations>
8. NHS. Menopause and perimenopause: symptoms. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/menopause-and-perimenopause/symptoms/>
9. 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>
10. NICE. Cardiovascular disease: risk assessment and reduction, including lipid modification (NG238). nice.org.uk. 2023. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng238/chapter/Recommendations>
11. NHS. NHS Health Check. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/nhs-health-check/>
12. NHS. Vitamin D. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>



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/menopause

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