



GUIA GRÁTIS

Trabalho sentado

Muitas horas na mesa: colesterol, açúcar no sangue e vitamina D.

bpr.clinic

Exames de sangue para quem trabalha sentado: os números que a cadeira mexe

Muitas horas sentado e em ambiente fechado mexem no colesterol, no açúcar no sangue e na vitamina D, quase sempre sem sinal. O exame mostra os seus números, e um próximo mostra se mexer mais o corpo mudou alguma coisa.

Ele pode

- ✓ Mostrar o seu colesterol e o seu açúcar no sangue, que quase nunca dão sinal
- ✓ Dar um ponto de partida para ver se mexer mais o corpo muda os seus números
- ✓ Mostrar a sua vitamina D depois de um inverno em ambiente fechado

Ele não pode

- ✗ Dar o seu risco do coração sozinho: o cálculo do seu médico também usa idade, pressão e tabagismo
- ✗ Mostrar que ficar sentado não está fazendo mal: a associação é de longo prazo
- ✗ Provar que mesa em pé baixa o colesterol: não há fonte conferida para isso

01

Muitas horas sentado estão ligadas a diabetes e doença do coração, mesmo em quem faz exercício

Numa revisão de 47 estudos, ficar muito tempo sentado se associou a diabetes tipo 2, doença do coração e mortalidade, qualquer que fosse a quantidade de exercício. Em mais de 1 milhão de pessoas, o tempo sentado não se associou a mais mortalidade no grupo mais ativo: mexer o corpo muda o quadro.^[1, 2]

02

Colesterol e açúcar no sangue quase nunca dão sinal

A orientação do UK calcula o risco do coração dos 25 aos 84 anos, com um exame de colesterol sem jejum. Ela incentiva avaliar o risco de diabetes a partir dos 40, ou dos 25 em grupos de mais risco; HbA1c de 42 a 47 mmol/mol quer dizer risco alto.^[3, 4]

03

Quem trabalha em ambiente fechado tem a vitamina D mais baixa

Numa revisão por profissão, quem trabalha em ambiente fechado tinha média de 40,6 nmol/L contra 66,7 nmol/L de quem trabalha ao ar livre, e 78% estavam abaixo de 50 nmol/L. No UK, o sol não basta de outubro a março.^[5, 6]

04

Quebrar o tempo sentado muda o açúcar no sangue em horas

Num estudo pequeno, caminhadas de 2 minutos a cada 20 minutos baixaram o açúcar e a insulina depois da refeição em adultos com sobrepeso. A orientação do UK pede quebrar os longos períodos sentado. O exame dá o ponto de partida.^[7, 8]

05

O NHS Health Check só começa aos 40, a cada 5 anos

O check-up do NHS é para quem tem de 40 a 74 anos, com convite a cada 5 anos, e inclui colesterol e talvez açúcar no sangue. Antes dos 40, ou para acompanhar mais de perto, é pelo exame que você conhece os seus números.^[9]

O que costuma fazer sentido, e quando repetir

EXAME	POR QUÊ	QUANDO REPETIR
Colesterol (total, LDL, HDL, não-HDL, triglicérides)	Colesterol alto costuma não dar sinais; é pelo exame de sangue que você conhece o seu número. Não precisa de jejum. ^[1, 3, 9]	A partir dos 25 anos, para o cálculo de risco com o seu médico; depois de mudar hábitos, para comparar.
HbA1c (açúcar médio no sangue)	A média do açúcar no sangue dos últimos dois a três meses. Muitas horas sentado estão ligadas ao diabetes tipo 2. ^[1, 4, 7]	A partir dos 40, ou dos 25 em grupos de mais risco (origem sul-asiática, chinesa, afro-caribenha ou negra africana), conforme o seu médico.
Vitamina D, 25(OH)D	Quem trabalha em ambiente fechado tende a ter a vitamina D mais baixa, e o sol do UK é fraco demais de outubro a março. ^[5, 6, 10]	No fim do outono ou no inverno.
Fígado, rins e ácido úrico	Uma conferência geral de fígado e rins, útil como basal junto com colesterol e açúcar.	Com o painel geral.

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. Biswas A, Oh PI, Faulkner GE, et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med*. 2015;162:123-132. doi:10.7326/M14-1651. PMID 25599350
2. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*. 2016;388:1302-1310. doi:10.1016/S0140-6736(16)30370-1. PMID 27475271
3. NICE. Cardiovascular disease: risk assessment and reduction, including lipid modification (NG238). nice.org.uk. 2023. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng238/chapter/Recommendations>
4. NICE. Type 2 diabetes: prevention in people at high risk (PH38). nice.org.uk. 2017. <https://www.nice.org.uk/guidance/ph38/chapter/Recommendations>
5. Sowah D, Fan X, Dennett L, Hagtvedt R, Straube S. Vitamin D levels and deficiency with different occupations: a systematic review. *BMC Public Health*. 2017;17:519. doi:10.1186/s12889-017-4436-z. PMID 28637448
6. NHS. Vitamin D. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>
7. Dunstan DW, Kingwell BA, Larsen R, et al. Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. *Diabetes Care*. 2012;35:976-983. doi:10.2337/dc11-1931. PMID 22374636
8. UK Chief Medical Officers. UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. gov.uk. 2019. <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report/uk-chief-medical-officers-physical-activity-guidelines>
9. NHS. NHS Health Check. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/nhs-health-check/>
10. 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>



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/office-work

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