



GUIA GRÁTIS

Mulheres de 40 a 59

Colesterol, açúcar no sangue, tireoide e ferro, perto da menopausa.

bpr.clinic

Exames de sangue para mulheres dos 40 aos 59

Perto da menopausa alguns números mudam, como o colesterol, e não dão sintoma. O exame de sangue mostra esses números, para você conversar sobre eles com o seu médico.

Ele pode

- ✓ Mostrar o seu colesterol e o açúcar no sangue com a chegada da menopausa
- ✓ Mostrar como a sua tireoide está funcionando, quando os sintomas se misturam
- ✓ Dar números para conversar com o seu médico

Ele não pode

- ✗ Confirmar a menopausa: não há exame de rotina para isso
- ✗ Mostrar a densidade dos ossos: isso é a densitometria (DEXA)
- ✗ Decidir sobre reposição hormonal: é uma decisão com o seu médico

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. Os seus próprios resultados ajudam se você ainda não foi chamada, ou quer acompanhar os números no meio do caminho.^[1]

02

O colesterol tende a subir perto da última menstruação

Num estudo que acompanhou 1.054 mulheres por 10 anos, o colesterol total e o LDL subiram de forma marcada no ano antes e no ano depois da última menstruação. O NHS lista a menopausa entre o que deixa o colesterol alto mais provável.^[2, 3]

03

Não há exame de rotina para a menopausa

O NHS diz que não há exame de rotina para a perimenopausa e a menopausa. Os exames úteis nessa fase olham o que muda com ela, como colesterol e açúcar no sangue.^[4]

04

A tireoide lenta é mais comum em mulheres, e pode parecer a menopausa

Num estudo de 20 anos no UK, as mulheres tiveram cerca de seis vezes mais casos novos que os homens, e o risco subiu com a idade. Cansaço, peso e humor podem vir de um ou de outro; o exame de TSH ajuda a separar. ^[5, 6]

05

Enquanto houver menstruação, ela pesa no ferro

Menstruação intensa é causa muito comum de ferro baixo, e o seu médico costuma pedir exame de sangue quando a menstruação é intensa. ^[7, 8]

O que costuma fazer sentido, e quando repetir

EXAME	POR QUÊ	QUANDO REPETIR
Perfil de colesterol	O colesterol tende a subir perto da menopausa, e ele não dá sintoma. ^[1, 2, 3]	A cada 5 anos no NHS Health Check; com mais frequência conforme o seu médico.
HbA1c (açúcar médio no sangue)	O açúcar no sangue pode fazer parte do NHS Health Check a partir dos 40. O diabetes tipo 2 nem sempre dá sintoma. ^[1, 9]	A cada 5 anos no NHS Health Check, ou conforme o seu médico.
TSH e T4 livre (tireoide)	A tireoide lenta é mais comum em mulheres, e os sintomas podem parecer os da menopausa. ^[5, 6]	Se houver sintoma, ou conforme o seu médico.
Ferritina e hemograma	Menstruação intensa é causa muito comum de ferro baixo. A ferritina mostra o estoque; o hemograma mostra anemia. ^[7, 8, 10]	Com menstruação intensa ou cansaço; de novo 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. A mulher também perde osso mais rápido nos primeiros anos depois da menopausa. ^[11, 12]	Uma vez no fim do inverno.
Função dos rins (creatinina, eGFR)	A doença renal no começo costuma não dar sintoma, e o risco dos rins é parte do que o NHS Health Check olha. ^[1, 13]	Junto com o colesterol.
Exames de saúde sexual	O NHS sugere testar uma vez por ano ou a cada parceiro novo, em qualquer idade. ^[14]	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. NHS Health Check. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/nhs-health-check/>
2. 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
3. NHS. High cholesterol. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/>
4. NHS. What are menopause and perimenopause?. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/menopause-and-perimenopause/what-are-menopause-and-perimenopause/>
5. NHS. Underactive thyroid (hypothyroidism). nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/underactive-thyroid-hypothyroidism/>
6. Vanderpump MP, Tunbridge WM, French JM, et al. The incidence of thyroid disorders in the community: a twenty-year follow-up of the Whickham Survey. Clin Endocrinol (Oxf). 1995;43:55-68. doi:10.1111/j.1365-2265.1995.tb01894.x. PMID 7641412
7. NHS. Iron deficiency anaemia. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/iron-deficiency-anaemia/>
8. NHS. Heavy periods. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/heavy-periods/>
9. NHS. Type 2 diabetes: symptoms. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/symptoms/>
10. Pasricha SR, Tye-Din J, Muckenthaler MU, Swinkels DW. Iron deficiency. Lancet. 2021;397:233-248. doi:10.1016/S0140-6736(20)32594-0. PMID 33285139
11. NHS. Vitamin D. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>
12. NHS. Osteoporosis. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/>
13. NHS. Chronic kidney disease. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/>
14. 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/women-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