

A photograph of an elderly woman with short, curly, light-colored hair, wearing a wide-brimmed straw hat and a dark blue shirt. She is smiling and holding a bunch of small, pinkish-red radishes with white roots. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage.

Mulheres com 60 ou mais

GUIA GRÁTIS

Colesterol, tireoide, B12 e rins: os números que mudam com a idade.

Exames de sangue para mulheres a partir dos 60

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

Ele pode

- ✓ Mostrar como a sua tireoide está funcionando, com TSH e T4
- ✓ Mostrar a sua B12, que alguns remédios comuns reduzem
- ✓ Mostrar colesterol, açúcar no sangue e rins, que não dão sintoma no começo

Ele não pode

- ✗ Mostrar a densidade dos ossos ou o risco de queda: osso se mede com densitometria (DEXA)
- ✗ Liberar para treinar ou avaliar o coração: mostra fatores de risco
- ✗ Mudar remédio por causa da B12: isso é com o seu médico

01

O NHS Health Check vai até os 74, e o colesterol tende a ser mais alto depois da menopausa

A cada 5 anos o NHS oferece exame de colesterol e possivelmente de açúcar no sangue. O colesterol sobe perto da última menstruação e não dá sintoma. ^[1, 2, 3]

02

A tireoide lenta fica mais comum com a idade, principalmente em mulheres

Num estudo de 20 anos no UK, o risco subiu com a idade, e as mulheres tiveram 3,5 casos novos por 1.000 por ano, contra 0,6 nos homens. O exame de TSH e T4 é como se mede. ^[4, 5]

03

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. Alguns remédios comuns, como metformina e os de refluxo, reduzem a B12. ^[6, 7]

04

O rim no começo não avisa, e está ligado à idade

Costuma não haver sintoma no começo. Creatinina e eGFR vêm na mesma amostra.^[8]

05

Ser ativa não anula o risco do coração

O NHS sugere pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana a partir dos 65, com força, equilíbrio e flexibilidade em pelo menos 2 dias. Para atletas com mais de 35, a diretriz europeia de cardiologia do esporte olha as artérias do coração e usa o colesterol no cálculo de risco. A liberação para treinar é avaliação clínica.^[9, 10]

O que costuma fazer sentido, e quando repetir

EXAME	POR QUÊ	QUANDO REPETIR
Perfil de colesterol	O colesterol tende a ser mais alto depois da menopausa, e ele não dá sintoma. ^[1, 2, 3]	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.
TSH e T4 livre (tireoide)	A tireoide lenta fica mais comum com a idade, principalmente em mulheres. ^[4, 5]	Se houver sintoma, ou conforme o seu médico.
Vitamina B12 e folato	A B12 baixa fica mais comum depois dos 65, e remédios comuns, como metformina e os de refluxo, reduzem a B12. ^[6, 7]	Conforme o seu médico; com mais atenção se você toma metformina ou remédio de refluxo.
Função dos rins (creatinina, eGFR)	A doença renal no começo costuma não dar sintoma e está ligada à idade. ^[8]	Junto com o colesterol; mais vezes com pressão alta ou diabetes.
Hemograma e ferritina	Mostra anemia, que pode vir de ferro ou B12 baixos. ^[6, 12]	Junto com a B12.
Vitamina D, 25(OH)D	O NHS sugere vitamina D o ano todo para quem sai pouco de casa, e a mulher perde osso mais rápido depois da menopausa. ^[13, 14]	No fim do inverno, ou conforme o seu médico.

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. 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
5. NHS. Underactive thyroid (hypothyroidism). nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/underactive-thyroid-hypothyroidism/>
6. 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
7. NHS. Vitamin B12 or folate deficiency anaemia: causes. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/vitamin-b12-or-folate-deficiency-anaemia/causes/>
8. NHS. Chronic kidney disease. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/>
9. NHS. Physical activity guidelines for older adults. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/>
10. 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
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. NHS. Osteoporosis. nhs.uk. 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/>



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-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