

Desmistificando Exames de Rotina

Entenda o hemograma, a glicemia e o colesterol com explicações que cabem no dia a dia.



SANGUE



ENERGIA



CUIDADO

Dayanna de Lima Albuquerque

Graduanda em Biomedicina
Universidade Paulista (UNIP)

Projeto de extensão • ODS 3 Saúde e Bem-Estar
ODS 4 Educação de Qualidade • Setembro de 2026

Prevenir começa com informação e cuidado

Receber um pedido de exame pode trazer dúvidas. Este guia ajuda você a entender o que está sendo observado e a conversar com a equipe de saúde com mais confiança.

Cuidar da saúde inclui alimentação variada, movimento possível na sua rotina, sono, vacinação e acompanhamento na unidade de saúde. Exames podem ajudar a investigar sintomas e acompanhar condições de saúde quando são indicados.

Preciso fazer todos esses exames?

A necessidade e a frequência dependem da sua idade, do histórico de saúde, dos sintomas e dos fatores de risco. Combine com a equipe quais exames fazem sentido para você.

Como usar este guia

03 • Hemograma: conheça as equipes do sangue.

04 • Glicemia: entenda a energia que circula.

05 • Colesterol: descubra o papel de HDL e LDL.

06 • Próximos passos: preparo, resultado e segurança.

07 • Fontes para continuar aprendendo.

Material educativo para a comunidade externa. Não substitui consulta, diagnóstico ou orientação individual.

Hemograma

Imagine o sangue como uma cidade em movimento. O hemograma observa diferentes equipes dessa cidade e ajuda o profissional a entender como elas estão. [1]

Hemácias • a equipe de entregas

Também chamadas de glóbulos vermelhos, levam oxigênio para o corpo. A hemoglobina é a proteína que carrega esse oxigênio. Alterações podem ajudar a investigar anemia, entre outras condições.

Leucócitos • a equipe de defesa

São os glóbulos brancos. Participam da defesa do organismo. Uma contagem diferente do esperado pode ter várias explicações; sozinha, ela não confirma uma infecção.

Plaquetas • a equipe de reparos

São pequenos fragmentos celulares que ajudam a conter sangramentos, formando o início de um tampão no local de uma lesão. Sua quantidade é uma parte da avaliação da coagulação.

Um número isolado não conta toda a história

O resultado precisa ser relacionado aos sintomas, ao histórico e aos demais exames. O hemograma isolado geralmente não exige jejum, mas outros exames feitos na mesma coleta podem exigir preparo. [1]

Glicemia

Glicemia é a quantidade de glicose no sangue. A glicose é um tipo de açúcar usado como fonte de energia. Parte dela vem dos alimentos que comemos. [2]

Uma chave para a energia entrar

Pense na insulina como uma chave que ajuda a glicose a entrar em muitas células. Quando essa ação não funciona bem, a glicose pode se acumular no sangue. Essa comparação simplifica um processo que envolve vários órgãos.

O exame é uma fotografia do momento

A glicemia mostra a concentração de glicose na hora da coleta. Alimentação, doenças e alguns medicamentos podem influenciar o resultado. Um valor alterado deve ser avaliado; em várias situações, é necessário confirmar o achado. [2]

Glicemia de jejum e outros testes

Para a glicemia de jejum, costuma-se solicitar pelo menos 8 horas sem alimentos. Existem testes de glicose sem jejum e outros com preparo próprio. Verifique o nome do exame e a orientação do laboratório antes de se preparar. [2, 4]

Se você usa insulina ou remédios para diabetes

Peça instruções específicas sobre jejum e horários dos medicamentos antes da coleta. Não suspenda, ajuste ou dobre doses por conta própria.

Pergunta útil na consulta: “O que este resultado significa no meu caso e qual é o próximo passo?”

Colesterol

O colesterol participa da estrutura das células e da produção de hormônios. O corpo precisa dele, mas níveis e formas de transporte merecem atenção. HDL e LDL são partículas que transportam colesterol no sangue. [3]

LDL • transporte para os tecidos

Imagine veículos levando colesterol para diferentes partes do corpo. Quando há LDL em excesso, aumenta a chance de acúmulo de colesterol nas paredes das artérias, elevando o risco de problemas cardiovasculares. [3]

HDL • parte do caminho de retorno

O HDL participa do transporte de colesterol de volta ao fígado. Ele costuma ser chamado de “bom colesterol”, mas seu resultado deve ser lido junto com os demais fatores de risco. [3]

Bom e ruim são apenas apelidos

Um HDL alto não apaga os riscos de um LDL elevado. A meta de LDL varia conforme o risco de cada pessoa. Por isso, não compare seu resultado com o de um amigo nem escolha tratamentos por uma tabela da internet.

E o jejum?

O perfil lipídico inclui colesterol e triglicérides, outro tipo de gordura. Esses exames podem ser feitos sem jejum em muitas situações. A equipe pode solicitar jejum em casos específicos. Siga a orientação para o seu pedido. [5]

Entender o exame ajuda. Cuidar exige contexto.

Você não precisa decorar siglas nem interpretar tudo sozinho. Leve suas dúvidas à consulta e use este material como apoio para conversar.

Antes da coleta

Confira o pedido e o preparo com o laboratório. Informe os medicamentos e suplementos que usa. Avise se não conseguiu cumprir a orientação; a equipe decidirá como proceder.
[4]

Quando o resultado chegar

Confira os valores de referência do próprio laboratório e leve o laudo a quem solicitou o exame. Um resultado fora da faixa não fecha um diagnóstico; um resultado dentro da faixa não exclui todos os problemas.

Na próxima conversa

Pergunte por que o exame foi pedido, o que o resultado muda no seu cuidado e se será necessário repetir ou complementar a investigação.

Não se automedique

Não comece ferro, vitaminas ou remédios para glicose e colesterol por conta própria. Também não interrompa um tratamento prescrito com base apenas no laudo. Procure orientação na sua unidade de saúde.

Para saber mais

Fontes de apoio ao conteúdo. Os números ao longo do guia correspondem à lista abaixo. Páginas consultadas em 28 de setembro de 2026.

1. MedlinePlus / National Library of Medicine

Hemograma completo

<https://medlineplus.gov/lab-tests/complete-blood-count-cbc/>

2. MedlinePlus / National Library of Medicine

Teste de glicose no sangue

<https://medlineplus.gov/lab-tests/blood-glucose-test/>

3. MedlinePlus / National Library of Medicine

Níveis de colesterol

<https://medlineplus.gov/lab-tests/cholesterol-levels/>

4. MedlinePlus / National Library of Medicine

Jejum para exames de sangue

<https://medlineplus.gov/lab-tests/fasting-for-a-blood-test/>

5. Sociedade Brasileira de Análises Clínicas

Jejum flexível para perfil lipídico

<https://www.sbac.org.br/jejum-flexivel-para-perfil-lipidico/>

6. Nações Unidas Brasil

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>

Educação em saúde para a comunidade

Proposta vinculada ao ODS 3, Saúde e Bem-Estar, e ao ODS 4, Educação de Qualidade: ampliar o acesso a explicações compreensíveis e incentivar decisões de cuidado com orientação profissional.

Responsável pelo projeto: Dayanna de Lima Albuquerque

Graduanda em Biomedicina • Universidade Paulista (UNIP)

Ilustrações esquemáticas e diagramação digital. Material estudantil educativo.

Dayanna de Lima Albuquerque • Biomedicina / UNIP