

USO DE TELAS COMO FATOR DE RISCO MODIFICÁVEL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA INTEGRATIVA

Barros LV¹, Jesus MC¹, Barbosa IS²

¹Discentes do curso de Medicina da Faculdade Atenas Passos, ² Iacara Santos Barbosa Oliveira, Enfermeira, Mestra em Saúde Pública, Docente da Faculdade Atenas Passos e da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)
lauravbarros46@gmail.com

Introdução: O aumento do tempo de exposição às telas nas últimas décadas tem sido associado a diversos agravos à saúde em diferentes faixas etárias, configurando-se como um potencial fator de risco modificável relevante para a Atenção Primária à Saúde (APS)¹. Evidências apontam associação com obesidade, transtornos mentais, alterações do comportamento alimentar, risco cardiometabólico e prejuízos no desenvolvimento infantil. **Objetivo:** Analisar as evidências científicas sobre as consequências do uso excessivo de telas como fator de risco modificável no contexto da APS. **Metodologia:** Revisão integrativa da literatura realizada nas bases PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados descritores relacionados ao uso de telas, obesidade, risco cardiometabólico e saúde mental. Incluíram-se artigos originais publicados nos últimos cinco anos, disponíveis na íntegra. Foram excluídos estudos duplicados, revisões narrativas e integrativas e aqueles que não respondiam ao objetivo proposto. Dos 42 estudos identificados, 13 compuseram a amostra final após análise de títulos, resumos e textos completos. **Discussão:** Observou-se associação entre elevada exposição às telas e maior ocorrência de ansiedade, depressão, obesidade e aumento do risco cardiovascular, especialmente em crianças, adolescentes e adultos jovens. Em crianças, destacaram-se ainda maior consumo de alimentos ultraprocessados, sedentarismo, atraso no desenvolvimento motor e da linguagem e sintomas externalizantes. Fatores como baixo nível socioeconômico, sexo feminino, baixa escolaridade parental e ausência de limites no tempo de uso mostraram-se associados ao maior risco de uso excessivo. **Conclusão:** O uso excessivo de telas deve ser reconhecido na APS como fator de risco modificável relevante, passível de abordagem por meio de ações educativas, orientação familiar e estratégias intersetoriais de promoção da saúde. Destaca-se a necessidade de estudos longitudinais para fortalecimento das evidências sobre seus efeitos a longo prazo.

Palavras-chave: Uso de telas; Atenção Primária à Saúde; Saúde mental; Obesidade; Comportamento sedentário.

Referências bibliográficas:

1. Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011;8:98.

2. Jain L, Velez L, Karlapati S, Forand M, Kannali R, Yousaf RA, et al. Exploring Problematic TikTok Use and Mental Health Issues: A Systematic Review of Empirical Studies. *Journal of Primary Care & Community Health*. 2025 Mar 19;16.
3. Presta V, Guarnieri A, Laurenti F, Mazzei S, Arcari ML, Prisco Mirandola, et al. The Impact of Digital Devices on Children's Health: A Systematic Literature Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2024 Nov 14;9(4):236–6.
4. Keeler J, Conde Ludtke L, Yang Q, Rameh VR, Ward R, Treasure J, et al. Associations of problematic smartphone use and smartphone screen time with eating disorder psychopathology in non-clinical samples: a systematic review. *JMIR Ment Health*. 2026;13:e88572.
5. Delahunt A, Conway MC, O'Brien EC, Geraghty AA, O'Keeffe LM, O'Reilly SL, et al. Ecological factors and childhood eating behaviours at 5 years of age: findings from the ROLO longitudinal birth cohort study. *BMC Pediatr*. 2022;22(1):366.
6. Li L, Zhang Q, Zhu L, Zeng G, Huang H, Zhuge J, et al. Screen time and depression risk: a meta-analysis of cohort studies. *Front Psychiatry*. 2022;13:1058572.
7. Gomes MI, Sousa H, Lousada M, Figueiredo D. Factors contributing to screen exposure in preschool children and its associated outcomes: a systematic review. *Child Care Health Dev*. 2026;52(2):e70241.
8. Haszard JJ, Jackson R, Morrison S, Meredith-Jones KA, Galland BC, Beebe DW, et al. Losing sleep influences dietary intake in children: a longitudinal compositional analysis of a randomised crossover trial. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2024;21(1):61.
9. García S, Ródenas-Munar M, Argelich E, Mateos D, Lucía Ugarriza, Tur JA, et al. Dietary Lipid Profile in Spanish Children with Overweight or Obesity: A Longitudinal Study on the Impact of Children's Eating Behavior and Sedentary Habits. *Nutrients* [Internet]. 2025 Jan 29;17(3):494–4.
10. Ghasemirad M, Leyla Ketabi, Ehsan Fayyazishishavan, Hojati A, Zahra Hosseinzadeh Maleki, Mohammad Hadi Gerami, et al. The association between screen use and central obesity among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. 2023 Jun 2;42
11. Musa S, Elyamani R, Dergaa I. COVID-19 and screen-based sedentary behaviour: systematic review of digital screen time and metabolic syndrome in adolescents. *PLoS One*. 2022;17(3):e0265560.
12. Blyth F, Haycraft E, Peral-Suarez A, Pearson N. Tracking and changes in the clustering of physical activity, sedentary behavior, diet, and sleep across childhood and adolescence: a systematic review. *Obes Rev*. 2025;26(7):e13909.
13. Almeida BP, Dumith SC, Silva MP. Prevalence and factors associated with problematic use of smartphone in high school students from southern Brazil. *Cad Saude Publica*. 2025;41(7):e140024..

14. Grøntved A, Ried-Larsen M, Møller NC, Kristensen PL, Wedderkopp N, Froberg K, et al. Youth screen-time behaviour is associated with cardiovascular risk in young adulthood: the European Youth Heart Study. *Eur J Prev Cardiol.* 2014;21(1):49-56.