



ESTRATÉGIAS PARA REDUÇÃO DO TEMPO DE USO DE TELAS ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: REVISÃO INTEGRATIVA

GABRIEL LAMBERT CORTEGOZO

Introdução: O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes está associado a impactos negativos na saúde física, mental e social, como obesidade, distúrbios do sono e comprometimento do desenvolvimento emocional. Diante desse cenário, torna-se essencial identificar estratégias eficazes para reduzir o tempo de exposição a dispositivos eletrônicos, considerando fatores familiares, escolares e comunitários. Este estudo visa analisar as evidências científicas disponíveis sobre o tema, com foco na aplicabilidade no contexto da Medicina de Família e Comunidade. **Objetivos:** Objetivo geral: analisar estratégias eficazes para redução do tempo de uso de telas entre crianças e adolescentes. Objetivos específicos: (1) avaliar intervenções em contextos familiares e escolares; (2) explorar o papel dos pais e cuidadores; (3) identificar impactos na saúde; (4) analisar fatores facilitadores e barreiras para implementação; e (5) sistematizar recomendações baseadas em evidências. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, utilizando as bases de dados PubMed, SciELO e LILACS. Foram incluídos 31 estudos publicados entre 2015 e 2025, em língua inglesa, portuguesa ou espanhola, que abordassem estratégias para redução do tempo de tela em crianças e adolescentes (0 a 18 anos). A seleção seguiu o método PRISMA. **Resultados:** As intervenções familiares, como estabelecimento de regras claras e monitoramento parental, foram as mais eficazes (67,7% dos estudos). Estratégias multidisciplinares, combinando ações escolares, comunitárias e políticas públicas, também mostraram potencial (38,7% dos estudos). Fatores como ambiente familiar seguro, envolvimento dos pais e acesso a atividades alternativas foram determinantes para o sucesso das intervenções. Por outro lado, vulnerabilidade socioeconômica e falta de infraestrutura foram barreiras significativas. **Conclusão:** A redução do tempo de tela requer abordagens integradas, com ênfase no engajamento familiar e ações multissetoriais. Profissionais de saúde, especialmente na atenção primária, desempenham papel crucial na orientação de famílias e na implementação de diretrizes baseadas em evidências. Recomenda-se a adaptação das estratégias aos contextos locais e a promoção de políticas públicas que incentivem hábitos saudáveis. Este estudo contribui para a prática clínica e para futuras pesquisas sobre o tema. (Palavras-chave: tempo de tela, estratégias, crianças, adolescentes).

Palavras-chave: **TEMPO DE TELA; ESTRATÉGIAS; CRIANÇAS**