

INTERVENÇÕES NÃO FARMACOLÓGICAS PARA MANUTENÇÃO DA FUNCIONALIDADE EM IDOSOS FRÁGEIS

Victor Campeão Francisco ¹; Bianca Sales Baldissera¹; Lucca Gonsales Rodrigues¹; Marcela Alves de Alcântara¹; Jordana Colombo Barboza¹; Evelyn Togni Alves¹; Kelly Cristina Encide de Vasconcelos Donadai².

1- Discentes do Curso de Medicina da Universidade de Marília (UNIMAR), Marília, São Paulo.

2- Docente do Curso de Medicina da Universidade de Marília (UNIMAR), Marília, São Paulo.

INTRODUÇÃO: Intervenções não farmacológicas têm se mostrado eficazes na preservação da funcionalidade de idosos frágeis. Exercícios físicos, suporte nutricional, programas educacionais, avaliações geriátricas e cuidados multidisciplinares promovem benefícios na melhora do equilíbrio, força, cognição, sono e nas atividades da vida diária. **OBJETIVO:** Compreender a eficácia de intervenções não farmacológicas na manutenção da funcionalidade em idosos frágeis. **METODOLOGIA:** Revisão integrativa realizada no PubMed utilizando os descritores "*frail elderly*" AND "*aging*" AND "*health care*". Incluiu-se estudos gratuitos em inglês publicados nos últimos cinco anos, envolvendo população idosa, provenientes de livros, documentos oficiais, ensaios clínicos e ensaios clínicos randomizados. Identificou-se 58 artigos, dos quais, selecionou-se 34 por atenderem critérios de inclusão e estarem relacionados à temática. **RESULTADOS:** Intervenções multicomponentes com foco em exercícios físicos, educação em saúde, nutrição e cognição melhoram funcionalidade, força muscular e saúde mental de idosos pré-frágeis e frágeis. Programas como Vivifrail e estratégias personalizadas baseadas em mudanças comportamentais são benéficas em demência leve. Iniciativas voltadas à qualidade do sono, nutrição e atividade física reforçam a importância de abordagens integradas para um envelhecimento saudável. **DISCUSSÃO:** Intervenções não farmacológicas são eficazes na promoção da funcionalidade e autonomia de idosos frágeis e pré-frágeis. A implementação de cuidados interdisciplinares durante a internação hospitalar e na transição para o cuidado domiciliar, pode otimizar desfechos clínicos, reduzir custos e tempo de internação. **CONCLUSÕES:** Abordagens terapêuticas sem uso de medicamentos demonstram eficácia na preservação da funcionalidade e autonomia de idosos frágeis. Quando personalizadas promovem melhor qualidade de vida, reduzem complicações clínicas e ajudam a aliviar a sobrecarga nos sistemas de saúde. **PALAVRAS-CHAVE:** Idosos frágeis; Envelhecimento; Assistência médica.