**ATIVIDADES LÚDICAS NO COMBATE À DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA TERCEIRA IDADE**

Laryssa Maria Ribeiro Araújo¹, Anna Clara Faria Duarte ¹, Beatriz de Oliveira¹, Nathalia Soares Silva¹ e Nicole Assis Valadares Tavares¹.

¹ Discentes do curso de Medicina do Centro Universitário Atenas, UniAtenas, Paracatu/MG.

**Introdução**: Na terceira idade e na velhice, é muito comum registrar fontes de estresse que comprometem o processo de saúde-doença de cada idoso. A convivência rotineira com problemas de ordem psicológica e social, bem como o luto, pela perda de amigos e do cônjuge, o surgimento de doenças, a hospitalização e o processo de aposentadoria aceleram e potencializam o surgimento de distúrbios como depressão e ansiedade. Nesse sentido, propostas que envolvem o uso da criatividade e do aspecto lúdico devem ser elaboradas como mecanismos de redução desses fatores negativos atrelados a um momento tão importante da vida. **Objetivo**: Salientar a importância das atividades lúdicas no combate à depressão e ansiedade na terceira idade. **Revisão**: O envelhecimento é um processo fisiológico, gradual e marcado por diversas mudanças biopsicossociais, que são entendidas e adaptadas de acordo com o processo de amadurecimento e a vivência de cada ser humano. Nesse sentido, algumas afecções, em especial de cunho psicológico, são extremamente comuns durante a senilidade e têm início, quase sempre, de maneira silenciosa. Extremamente atreladas a isso, ansiedade e depressão surgem por diversos fatores, em especial pelas alterações nos hábitos de vida, na redução da pró-atividade e no luto frequentemente vivenciado. Desse modo, a inserção e promoção de atividades lúdicas como pintura, dança e música, atreladas à interação social podem desempenhar papel importante no combate a essas doenças, uma vez que promovem a construção da criatividade e a manutenção da atividade cotidiana. Um estudo inglês afirmou que idosos mais ativos possuem índices de saúde mais elevados, reduzindo seus índices de enfermidades psicológicas em até 50%. **Conclusão**: Desse modo, urge a necessidade de promoção e incentivo a atividades que desenvolvam corpo e mente durante a melhor idade, em especial atividades voltadas para o desenvolvimento criativo dos mesmos.

**Palavras-chave:** Terceira Idade. Atividades Lúdicas. Combate à Depressão.