

## A observação de aves e possíveis efeitos sobre a saúde humana

Karina Pavão Patrício – Profa. Dra. Depto de Saúde Pública da Faculdade de Medicina de Botucatu – UNESP, Botucatu, SP.

Victor Rodrigues Antonelli, graduando em Ciências Biológicas, Instituto de Biociências de Botucatu – UNESP, Botucatu, SP.

Vivian Scalon Peres – veterinária, Programa Centrofauna, vinculado ao Instituto Floravida (ONG), Botucatu- SP.

Eliseth Ribeiro Leão - pesquisadora do Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein, São Paulo, SP.

**Introdução:** A conexão com a natureza leva a benefícios para saúde humana, como diminuição da pressão arterial, melhora no sistema imune, diminui ansiedade e depressão, promove bem estar. A observação de aves ou *birdwatching* (BW) facilita contato com a natureza. **Objetivo:** caracterizar os observadores de aves frequentadores do Congresso AVISTAR Brasil 2018 e investigar se eles percebem influência desta prática em sua saúde. **Métodos:** aplicação de questionário on-line com QRcode sobre caracterização dos observadores e aplicação de escalas de Conexão com Natureza (ECN), felicidade (PHI), consciência e atenção plenas (MAAS) e Sofrimento Mental (SRQ 20), e se percebem algum impacto em sua saúde pelo BW. **Aprovado no CEP no. 2.577.496/2018.** **Resultados:** 494 observadores responderam, com idade média 42 anos; 63% sexo masculino; casados (54%) ou solteiros (35%); da região Sudeste 65% (43% SP); 35,4% observa há mais de 10 anos; diariamente (38%) e mais de 10 horas/semana (49%). Em relação ao impacto do BW em sua saúde, 94% relataram perceber impactos, sendo na: saúde mental (81,5%), saúde física (20%), geral (18,5%) e social 6,5%. As categorias de respostas que mais apareceram foram: Bem estar (20%), Menos estresse (14%), Melhora saúde mental (12%), Condicionamento físico (11%), Relaxa (9%), Conexão com natureza (8%), Tranquilidade (8%), Paz (7%), Felicidade (6%). **Conclusão:** a observação de aves parece ser uma ferramenta eficiente para promover a saúde de quem a pratica, podendo ser mais divulgada e até incorporada aos serviços de saúde.