

[Ao vivo](#) [Política](#) [WW](#) [Economia](#) [Esportes](#) [Pop](#) [Viagem & Gastronomia](#)

Ter plantas no quarto faz mal para a saúde?

É mito que o gás carbônico liberado pelas plantas pode prejudicar sua saúde

Flávio Ismerim, da CNN

01/04/2025 às 06:00



Ter plantas no quarto não é prejudicial para a saúde • Freepik

Compartilhar matéria

ouvir notícia

0:00 1.0x

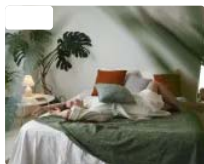
O costume de **ter plantas no quarto não faz mal para a saúde** e, ainda por cima, pode ajudar as pessoas na missão de ter uma noite de sono melhor. Em entrevista concedida à **CNN**, Cláudia Moreno, doutora em saúde pública pela

Universidade de São Paulo, **derruba o mito de que o gás carbônico liberado por elas pode ser prejudicial.**

PUBLICIDADE

A tese, que é bastante reproduzida na internet, se baseia na ideia de que as plantas respiram durante a noite, quando não podem fazer fotossíntese por ausência de luz; ou seja, elas consomem oxigênio e eliminam gás carbônico. Moreno explica que, em um comparativo simples, o **consumo de oxigênio de uma planta é irrisório** no comparativo com uma pessoa ou um animal de estimação.

“Uma planta consome muito menos oxigênio do que uma pessoa que tá dormindo com você no quarto do que o seu cachorro, que tá dormindo com o seu com você no quarto. Então você pode ter muitas plantas no seu quarto que não vai acabar o oxigênio e ter oxigênio para todo mundo”, afirma.



Plantas ajudam a dormir melhor? Entenda a atuação e saiba quais comprar



Sono na terceira idade: como melhorar a qualidade e evitar riscos à saúde



Dormir de meias pode ajudar a melhorar qualidade do sono; entenda

Ela também recomenda a adoção da estratégia de **[ter plantas no quarto](#)**, dizendo que elas são capazes de purificar e reciclar o ar do ambiente, além de mantê-lo mais úmido.

“Qualquer planta vai fazer com que você tenha essa purificação mesmo do ar o dia inteiro, porque ela vai fazer fotossíntese durante o dia, vai estar liberando oxigênio. Você vai reciclando esse ar do seu quarto”, relata. “A planta também elimina vapor de água, então ela vai manter o seu quarto pouco mais úmido. E isso, em geral, é bom para as vias respiratórias.”

Ad Loading

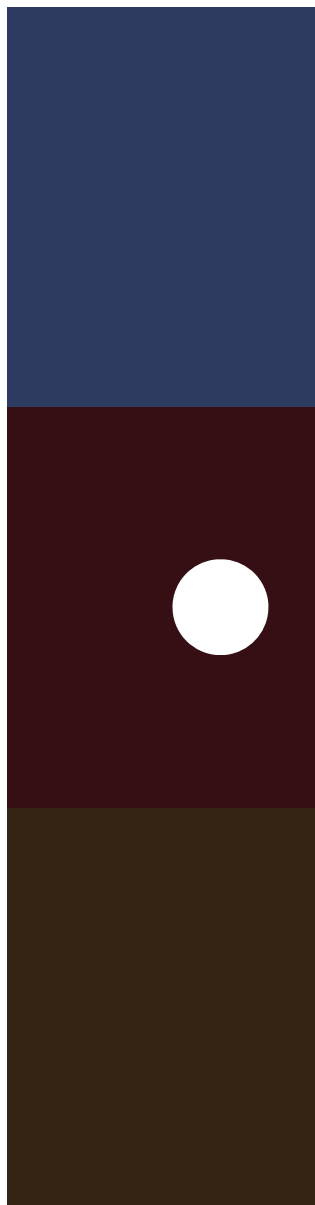
“É bom respirar quando o ar está com uma umidade um pouco mais alta, especialmente em algumas épocas do ar, ano em que a gente tem ar muito seco.”

[Confira aqui algumas dicas para ter uma boa higiene do sono.](#)

Veja como adaptar a rotina para dormir melhor

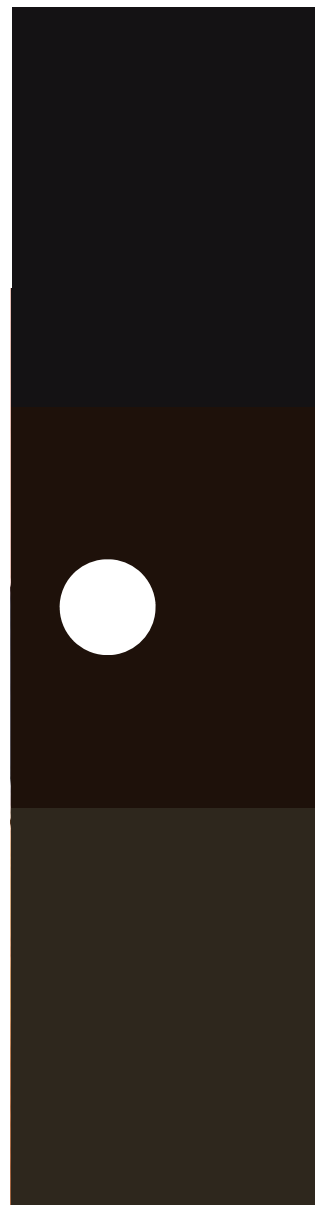


Falta de sono faz você se sentir mais velho, diz estudo



LEIA MAIS EM
CNNBRASIL.COM.BR

Giphy



Arraste para cima

Tópicos

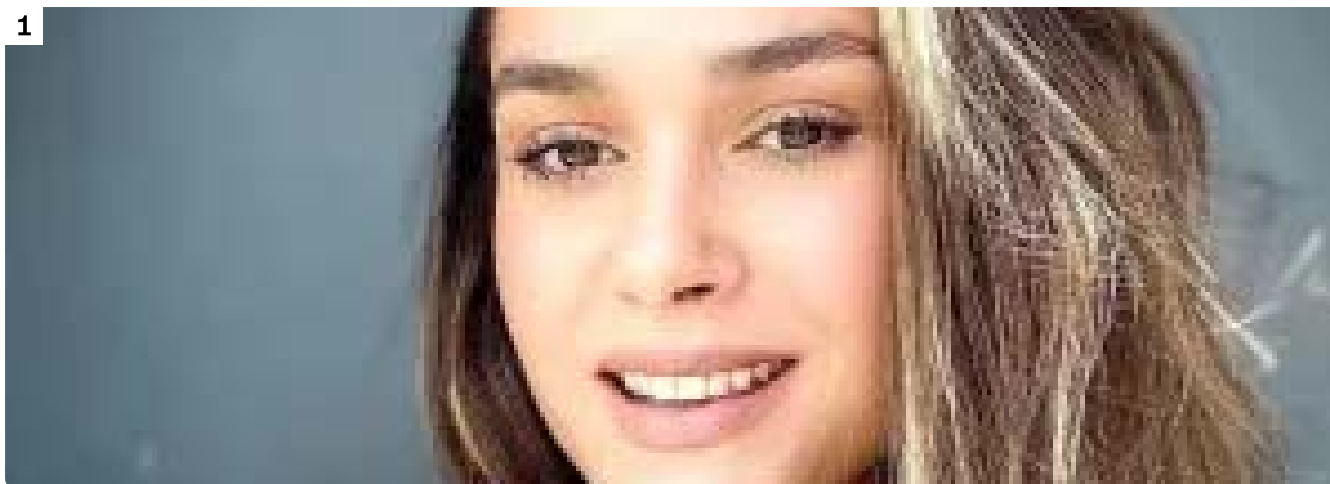
Distúrbios do sono

Plantas

Sono

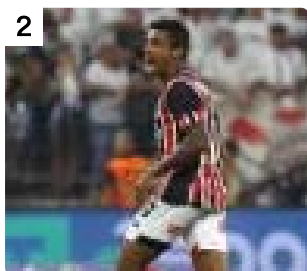
Mais Lidas de Saúde

1



Fernanda Machado revela diagnóstico de TDPM; conheça transtorno

2



Jogador é diagnosticado com tromboembolismo pulmonar; conheça doença

3



Qual a diferença entre Mounjaro e Ozempic? Entenda

4



Kalil conversa sobre como canetas injetáveis mudaram abordagem da obesidade

5



Por que suplementos de ora-pro-nóbis foram proibidos pela Anvisa? Entenda

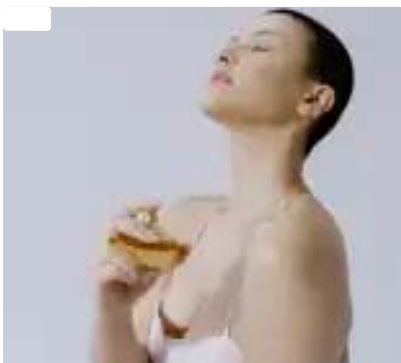
Webstories Saúde



Primeiro caso de fungo super-resistente é relatado no Brasil; entenda



Frutose em excesso altera intestino e aumenta risco de diabetes tipo 2



Exposição a ftalatos durante a gravidez pode afetar cérebro dos bebês

Relacionadas



Água tônica faz mal ou bem? Nutricionista responde



White noise melhora o sono, mas não resolve nada sozinho, diz especialista



Endometriose pode levar até sete anos para ser detectada; entenda desafios



Terapia hormonal reduz risco de depressão em transgêneros, mostra estudo



Fibras podem proteger o intestino e a saúde cardiovascular



Mais Recentes da CNN



Vídeo: piloto de parapente se descontrola e cai em mata no ES



Woody Harrelson revela por que ficou de fora de "The White Lotus"



Whindersson Nunes anuncia turnê e retorno aos palcos após internação



Homem sobrevive a ataque de urso na Rússia e população fica em alerta



Copa do Brasil: saiba quando será o sorteio da terceira fase



CNN Brasil.
Pense bem, pense CNN.

CNN AO VIVO

EDITORIAS

POLÍTICA

NACIONAL

ECONOMIA

INTERNACIONAL

ENTRETENIMENTO

ESPORTES

SAÚDE

TECNOLOGIA

VIAGEM & GASTRONOMIA

MAIS

[Equipe CNN Brasil](#)

[Grade de Programação](#)

[Blogs](#)

[Colunas](#)

[Fórum CNN](#)

[Newsletters](#)

[Mapa do site](#)

[Distribuição do Sinal](#)

CNN NAS REDES

[Sobre a CNN Brasil](#)

[Aviso Legal e Política de Privacidade](#)

[Termos de Uso](#)

[Fale com a CNN](#)

[Faça parte da Equipe CNN](#)

© 2025 Cable News Network Brasil. Uma empresa NOVUS MÍDIA. Todos os direitos reservados.