

[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



Giphy

**LEIA MAIS EM
CNNBRASIL.COM.BR**

Arraste para cima



Tópicos

Distúrbios do sono

Plantas

Sono

Mais Lidas de Saúde



Fernanda Machado revela diagnóstico de TDPM; conheça transtorno



Jogador é diagnosticado com tromboembolismo pulmonar; conheça doença



Qual a diferença entre Mounjaro e Ozempic? Entenda



Kalil conversa sobre como canetas injetáveis mudaram abordagem da obesidade



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

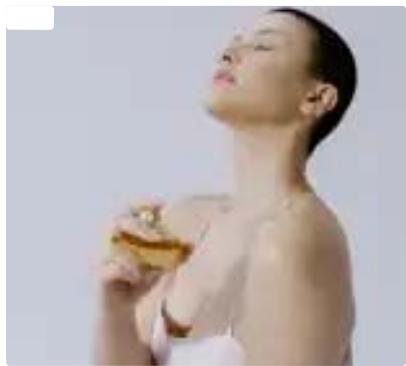
Webstories Saúde



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.