

Faz mal dormir com plantas dentro do quarto?

Ricardo Ferraz de Oliveira

Em média, oito em cada dez pessoas responderia que “sim” à esta questão. Já faz parte do senso comum, trata-se de um tipo de informação que percorre gerações. Essa idéia errada começou porque, há muito tempo, os hospitais removiam as plantas dos quartos dos enfermos e das enfermarias durante a noite. As pessoas achavam que as plantas ao exalarem CO₂ no quarto tornavam o ar “viciado” e que este ar ruim fazia mal aos pacientes. Os doentes relatavam aos médicos sintomas como sensação de falta de ar, garganta seca, fadiga ou náuseas. Ainda nos dias de hoje, a maioria leiga das pessoas acredita que realmente faz mal dormir com plantas dentro do quarto, e a explicação para elas parece ser óbvia. Essas pessoas argumentam que manter as plantas dentro de casa pode ser prejudicial para a sua saúde, com base no padrão de respiração. Durante o dia, as plantas absorvem o dióxido de carbono, liberando oxigênio no ar durante o processo de fotossíntese. Durante a noite, a energia obtida a partir da respiração é utilizada para manter os processos fisiológicos das plantas em funcionamento. Como a fotossíntese não pode ocorrer devido à falta de luz solar, o processo é invertido e plantas exalam dióxido de carbono absorvendo o oxigênio do ar. E se as plantas estão competindo com você pelo o oxigênio do quarto, portanto seria lógico e saudável não mantê-las em seu quarto durante a noite.

Mas será que realmente faz mal dormir com plantas dentro do quarto, ou trata-se de mais um dos muitos mitos que rodeiam o senso comum? E se é verdade, será pelo motivo apresentado?

Por favor, pare um instante para pensar... Se alguém já falou a você que plantas dentro do quarto fazem mal para saúde por “roubarem” seu oxigênio, o que dizer dos índios que tem suas casas no interior de florestas? Uma pessoa normal consome ao respirar, em média, vinte vezes mais oxigênio que uma planta. Portanto, libera cerca de vinte vezes mais gás carbônico que uma planta, isto é, as quantidades de dióxido de carbono que as plantas exalam são tão pequenas que dificilmente afetariam o equilíbrio do ar. Logo, se a explicação apresentada para o problema fosse verdadeira, seria muito mais prejudicial dormir com outro ser humano no quarto do que com uma planta. Este argumento apesar de desbancar a explicação proposta para o problema de dormir com plantas no quarto, não responde à pergunta: faz mal dormir com plantas dentro do quarto fechado?

A verdade é que dormir com plantas dentro do quarto realmente não é recomendável para pessoas alérgicas. Mas o motivo não é porque elas respiram durante a noite e podem competir pelo oxigênio com você. Acontece que durante o processo de evolução, as plantas desenvolveram mecanismos que as permitem escapar da ação de insetos sugadores liberando, especialmente à noite, substâncias que são repelentes naturais contra insetos: as *piretrinas*. São essas substâncias que, no quarto fechado durante a

noite, provocam a tal sensação de falta de ar. Para pessoas não alérgicas, manter plantas em quarto é uma ótima maneira de se sentir mais perto da natureza além de ajudar você a ter uma noite de sono relaxante.