



Categoria saúde



Fato ou Fake? Vacina adoece?

Resp.: Fake, as vacinas não causam doenças, elas previnem doenças!





Categoria saúde



Fato ou Fake? Crianças só podem receber uma vacina por vez?

Resp.: Fake, a OMS afirma que não há problemas em administrar diversas vacinas ao mesmo tempo nas crianças. A chamada vacinação combinada é indicada para que os pequenos recebam menos injeções e sintam menos desconforto.





Categoria saúde



Fato ou Fake?

Antibióticos matam vírus?

Resp.: Fake, os antibióticos são medicamentos eficazes apenas contra bactérias, não contra vírus.





Categoria saúde



Fato ou Fake? Vitamina C evita a gripe?

Resp.: Fake, muitas pessoas acreditam que a vitamina C impede a gripe, mas isso não é verdade. Ela é importante para o corpo e ajuda o sistema imunológico, porém não evita a infecção pelo vírus.





Categoria alimentação



Fato ou Fake? Micro-ondas destrói nutrientes dos alimentos?

Resp.: Fake, muitas pessoas acreditam que cozinhar no micro-ondas elimina todos os nutrientes dos alimentos. Porém, isso não é verdade. Cozinhar no micro-ondas é seguro e eficiente, e não destrói os nutrientes.





Categoria diversos



Fato ou Fake? As fases da Lua influenciam no crescimento dos cabelos?

Resp.: Fake, não existem evidências científicas que comprovem essa relação. O crescimento do cabelo depende de fatores biológicos e genéticos, como: funcionamento dos folículos pilosos; alimentação equilibrada; saúde hormonal; cuidados com os fios.





Categoria diversos



Fato ou Fake? Raspar os pelos faz com que eles cresçam mais grossos?

Resp.: Fake, quando o pelo é raspado, não é realizada a retirada integral do fio pela raiz, mas sim um corte em seu maior eixo, que corresponde à parte mais grossa do pelo. Assim, tem-se a falsa impressão de que o pelo, ao crescer, adquire uma espessura maior.



DESINFORMAÇÕES
NA CIÊNCIA



Categoria saúde



Fato ou Fake? Água gelada causa doenças?

Resp.: Fake, especialistas afirmam que ela não provoca doenças. Ela pode apenas irritar a garganta em pessoas já sensíveis, principalmente em locais secos ou frios. Doenças como gripe e resfriado são causadas por vírus ou bactérias, não pela temperatura da água.





Categoria alimentação



Fato ou Fake? Ingerir doces deixa as pessoas agitadas?

Resp.: Fake, ao invés de deixar as pessoas mais alertas e energizadas, o açúcar na verdade deixa as pessoas com menos atenção e mais cansadas. O açúcar não oferece uma carga de energia momentânea.





Categoria diversos



Fato ou Fake? A Evolução garante a sobrevivência do mais forte?

Resp.: Fake, a evolução ocorre quando há variabilidade genética, possibilitando mutações genéticas nos indivíduos que podem causar mudanças na capacidade de sobreviver ao meio e gerar descendentes, passando adiante a mutação. Ser o mais forte não garante a propagação da mutação.





Categoria diversos



Fato ou Fake? Um raio não cai duas vezes no mesmo lugar?

Resp.: Fake, na verdade, a ciência comprova que pode sim! E, dependendo do lugar, isso acontece relativamente com frequência. O artigo científico "A física dos relâmpagos" traz o exemplo da estátua do Cristo Redentor, devido à sua localização e tamanho, é frequentemente atingida por raios, cerca de seis vezes ao ano!





Categoria saúde



Fato ou Fake? Clima frio pode nos deixar resfriados ou gripados?

Resp.: Fake, a gripe é causada pelo vírus Influenza e os resfriados são provocados por vírus, como os rinovírus, que se espalham de pessoa para pessoa através de gotículas expelidas ao falar, tossir ou espirrar, e não pelo frio em si. No entanto, o frio contribui para criar um ambiente propício à infecção.





Categoria alimentação



Fato ou Fake? O café no Brasil é impuro?

Resp.: Fake, o Selo de Pureza da ABIC, desde sua implementação, tem sido eficaz na redução de fraudes.

Ou seja, certifica que o produto está dentro das normas técnicas, livre de adulterações ou misturas com outros grãos ou substâncias.





Categoria alimentação



Fato ou Fake? Água com limão em jejum emagrece?

Resp.: Fake, a água com limão pode auxiliar na hidratação e fornecer vitamina C, mas não há evidência científica de que cause emagrecimento.





Categoria saúde



Fato ou Fake? O coração bate, em média, 100 mil vezes por dia?

Resp.: Fato, o coração bate cerca de 70 vezes por min. Que chega a aproximadamente 100 mil batimentos!





Categoria saúde



Fato ou Fake? O protetor solar não bloqueia totalmente a produção de vitamina D?

Resp.: Fato, o protetor solar diminui a produção da vitamina D, mas não a impede completamente. Mesmo com o uso, parte dos raios UVB ainda atinge a pele, permitindo que o corpo sintetize a vitamina.





Categoria saúde



Fato ou Fake? A água é o principal componente do corpo humano?

Resp.: Fato, cerca de 60% do corpo é composto por água, essencial para o funcionamento das células, transporte de nutrientes e controle da temperatura corporal.





Categoria alimentação



Fato ou Fake? A cafeína ajuda a manter o estado de alerta?

Resp.: Fato, a cafeína bloqueia a adenosina, substância que causa sono, aumentando a atenção e a disposição, mas o excesso pode causar ansiedade e insônia.





Categoria alimentação



Fato ou Fake? Comer manga com leite não faz mal?

Resp.: Fato, essa crença surgiu no Brasil colonial como forma de evitar que escravizados consumissem leite, mas não há qualquer base científica para o mito.





Categoria diversos



Fato ou Fake? Somos mais altos pela manhã?

Resp.: Fato, durante o sono, a coluna se “descomprime”, aumentando a altura em até 1 cm.





Categoria alimentação



Fato ou Fake? O surgimento de espinhas está mais ligado a fatores hormonais e genéticos do que ao consumo de chocolate?

Resp.: Fato, o principal causador da acne são fatores hormonais e genéticos. O chocolate em si não provoca espinhas; o problema está no excesso de açúcar e gordura de alguns tipos industrializados.





Categoria diversos



Fato ou Fake? Os golfinhos dormem com metade do cérebro acordado?

Resp.: Fato, eles precisam subir à superfície para respirar. Então, enquanto uma parte do cérebro dorme, a outra fica alerta para controlar a respiração e observar possíveis perigos.





Categoria diversos



Fato ou Fake? Cavalos conseguem dormir em pé?

Resp.: Fato, os cavalos têm um sistema de ligamentos e tendões que travam as pernas, permitindo descansar sem cair, útil para fugir rápido de predadores.





Categoria saúde



Fato ou Fake? O DNA humano é 99,9% idêntico entre todas as pessoas?

Resp.: Fato, apenas 0,1% do nosso DNA nos torna únicos, essa pequena diferença define características como cor dos olhos, altura e tipo sanguíneo.





Categoria diversos



Fato ou Fake? Os flamingos ficam rosas por causa da alimentação?

Resp.: Fato, os flamingos nascem brancos ou acinzentados e ganham a cor rosa por causa dos pigmentos (carotenos) presentes nos crustáceos e algas que comem.



DESINFORMAÇÕES
NA CIÊNCIA



Categoria alimentação



Fato ou Fake? O mel demora muito para estragar?

Resp.: Fato, o mel, quando puro, selado e mantido em condições secas e estáveis, apresenta propriedades de baixa umidade e atividade antibacteriana que reduzem muito o risco de deterioração microbiana.





Categoria diversos



Fato ou Fake? O polvo tem três corações?

Resp.: Fato, os polvos possuem três corações, dois corações branquiais que bombeiam sangue para as brânquias e um coração sistêmico que bombeia sangue para o corpo.





Categoria diversos



Fato ou Fake? As árvores “falam” entre si?

Resp.: Fato, as plantas podem se comunicar através de redes subterrâneas de fungos micorrízicos, trocando sinais de defesa, nutrientes e outras substâncias químicas, influenciando o comportamento fisiológico de outras plantas conectadas.





Categoria alimentação



Fato ou Fake?

Energéticos podem acelerar o coração e aumentar o risco de doenças cardíacas?

Resp.: Fato, as bebidas energéticas contêm grandes quantidades de cafeína, taurina e açúcares, substâncias que estimulam o sistema nervoso e podem causar aumento da frequência cardíaca, pressão arterial elevada e até arritmias em algumas pessoas.





Regras

- De 2 a 7 jogadores.

Componentes:

30 cartas (15 fake + 15 fatos, com uma pergunta cada)

1 carta bônus (para desempate)

1 carta regra

Resumo do jogo:

Em cada rodada, uma pergunta de uma carta é lida em voz alta para um jogador. O jogador deverá responder se é fato ou fake, cada carta faz parte de uma categoria. São três categorias: Saúde, Alimentos, Diversos e Carta Bônus, cada categoria vale pontuações diferentes que será indicado pelo número de lupas na parte superior da carta. Ao final de quatro rodadas, quem obter mais pontos vence a partida.

Distribuição de pontos

Carta Bônus: 5 pontos

Categoria Saúde: 3 pontos

Categoria Alimentação: 2 pontos

Categoria Diversos: 1 ponto

Preparação

Embaralhe todas as cartas e forme uma pilha de compras no centro da mesa, com a face virada para baixo. Um jogador tira uma carta e lê para o jogador a sua esquerda, e assim sucessivamente até completar uma rodada. Escolha um jogador inicial pelo critério que preferir.

Jogando uma rodada:

O jogador inicial retira uma carta da pilha e lê em voz alta a pergunta correspondente na carta. Assim que o jogador a sua direita responder, ele devolve a carta para o final da pilha e o jogador a sua esquerda repete a instrução. Quando todos os jogadores tiverem respondido, se inicia uma nova rodada.

