

# Cartilha do Consumidor Sustentável: Como identificar o greenwashing e fazer escolhas conscientes

## O que é Greenwashing?

**Greenwashing** é quando uma empresa finge ser ecologicamente correta sem realmente adotar práticas sustentáveis. É uma maquiagem verde, feita para atrair consumidores preocupados com o meio ambiente.

## Exemplos comuns de Greenwashing:

1. **Palavras vagas:** “eco”, “natural”, “amigo do planeta” — sem explicação.
2. **Selos falsos ou criados pela própria marca.**
3. **Campanhas emocionais** que não mostram dados concretos.
4. **Enfatizar um único aspecto positivo**, ignorando impactos maiores.
5. **Uso excessivo da cor verde ou símbolos da natureza** para induzir à ideia de sustentabilidade.

## Seus direitos como consumidor

Segundo o **Código de Defesa do Consumidor (CDC)**:

- Você tem direito à **informação clara e verdadeira** sobre os produtos.
- Publicidade enganosa ou abusiva é ilegal (Art. 37 do CDC).
- Empresas podem ser responsabilizadas por induzir ao erro com apelos ambientais falsos.
- 

## Como se proteger do Greenwashing?

## 1. Desconfie de palavras genéricas

Se não houver explicação ou comprovação do que torna o produto “sustentável”, desconfie.

## 2. Procure certificações confiáveis

- **FSC** (produtos florestais)
- **IBD Orgânico** (alimentos)
- **Cruelty-Free** (cosméticos)
- **Fair Trade** (comércio justo)

## 3. Pesquise o histórico da marca

- A empresa publica relatórios de sustentabilidade?
- Tem metas ambientais transparentes?
- Já foi denunciada por enganar consumidores?

## 4. Observe as embalagens com senso crítico


Verde e folhas não garantem compromisso ambiental. Leia rótulos, ingredientes e materiais.

## 5. Exija transparência

Você pode e deve questionar as marcas, cobrar fontes, dados e comprovações.



## Dicas para um consumo mais sustentável

- Prefira produtos **locais, duráveis, reutilizáveis ou recicláveis**.
- **Consuma menos e melhor** — compre apenas o necessário.
- Valorize marcas com **compromisso real** com o meio ambiente e a sociedade.
-  **Indicações de ferramentas e sites úteis:**
  - [Instituto Akatu](#)
  - [Conar – Publicidade Ambiental](#)
  - [EcoWatch](#)
  - Extensão “**Good On You**” (avalia marcas de moda)



## **Baixe, compartilhe, transforme**

Esta cartilha é um material educativo. Fique à vontade para compartilhar em suas redes, em sala de aula ou com sua comunidade!