

# **QUADROS DE SOLUÇÕES POTENCIAIS EM HOLO-ALDEIAS**

Produzido por REDE REGEN DHARMA- Movimento Holo-Regenerativo

**O propósito de uma Holoaldeia Regenerativa é uma mistura harmoniosa de soluções para os desafios planetários.**



## CATEGORIAS DE DESAFIOS

**Quais são os problemas gerais que precisamos resolver**

- **Regeneração Ambiental**: problemas relacionados às mudanças climáticas, esgotamento de recursos, poluição e degradação ecológica.
  - Mudanças climáticas e aquecimento global
  - Perda de biodiversidade e destruição de habitat
  - Poluição e escassez de água
  - Poluição do ar e emissões
  - Degradação e erosão do solo
- **Regeneração Social**: problemas relacionados à desigualdade social, fragmentação da comunidade e desconexão da natureza.
  - Desigualdade social e injustiça
  - Fragmentação e isolamento da comunidade
  - Desconexão da natureza e falta de acesso a espaços verdes
  - Falta de habitação acessível e alto custo de vida
  - Falta de acesso à educação e oportunidades
- **Regeneração Econômica**: problemas relacionados a sistemas econômicos degenerativos, como desigualdade de riqueza, dívida e exploração.
  - Sistemas e práticas econômicas degenerativas, como o consumo excessivo e o desperdício
  - Desigualdade de riqueza e pobreza
  - Exploração do trabalho e dos recursos naturais

- Dívida e instabilidade financeira
- Sistemas alimentares e energéticos degenerativos
- **Regeneração do Bem Viver:** problemas relacionados à saúde física e mental, acesso a alimentos saudáveis e água limpa, e segurança da comunidade.
  - Problemas de saúde física relacionados à poluição, má nutrição e falta de exercício
  - Problemas de saúde mental relacionados ao estresse, isolamento e falta de apoio da comunidade
  - Acesso a alimentos saudáveis e água limpa
  - Segurança e proteção da comunidade
  - Falta de acesso a cuidados de saúde e cuidados preventivos
- **Regeneração Cultural:** problemas relacionados à perda de tradições, práticas e conhecimentos culturais.
  - Perda de tradições e práticas culturais
  - Falta de partilha de conhecimento intergeracional
  - Deslocamento e perda de identidade cultural
  - Apropriação e exploração cultural
  - Perda da linguagem e da diversidade cultural

## UMA PEQUENA LISTA DE PROBLEMAS e SOLUÇÕES GLOBAIS

- Mudanças climáticas
- Esgotamento de recursos
- Perda de biodiversidade
- Insegurança alimentar
- Saúde e bem-estar
- Desigualdade econômica
- Dependência Energética
- Urbanização
- Poluição do ar
- Escassez de água
- Isolamento social
- Saúde mental
- Educação
- Preservação Cultural
- Instabilidade política e econômica
- Justiça Ambiental
- Pandemias de Saúde
- Pobreza Energética
- Populações Envelhecidas
- Resiliência a desastres
- Transporte
- Acesso a Moradia Acessível
- Gestão de Resíduos
- Poluição da água
- Bem-estar animal
- Igualdade de gênero
- Estigma da saúde mental
- Resiliência da rede de energia
- Alienação Cultural
- Desastres naturais
- Acesso à saúde
- Justiça Racial
- Resiliência da Comunidade
- Mudança Cultural
- Acesso à educação
- Turismo Regenerativa
- Saúde do solo
- Empoderamento da Comunidade
- Desperdício de alimentos
- Educação Ambiental
- Isolamento social
- Pobreza Energética
- Pegada Ecológica
- Poluição Plástica

## QUADRO DE SOLUÇÕES REGENERATIVAS

**Como uma Holoaldeia Regenerativa pode resolver alguns desses problemas:**

<b>PROBLEMA</b>	<b>SOLUÇÃO</b>	<b>EXPLICAÇÃO</b>	<b>EXEMPLO NA PRÁTICA</b>
Mudanças climáticas	Redução de Carbono	Ao adotar práticas Regenerativas como energia renovável, agricultura orgânica e técnicas de construção verde, uma Holoaldeia Regens pode ajudar a reduzir as emissões de gases de efeito estufa e combater as mudanças climáticas.	Agricultura Regenerativa
Esgotamento de recursos	Reciclagem	Uma Holoaldeia Regens pode promover a conservação de recursos e reduzir o desperdício por meio de práticas como compostagem, reciclagem, coleta de água da chuva e uso de técnicas de agricultura regenerativa.	Compostagem
Perda de biodiversidade	Biodiversidade	Ao preservar habitats naturais e promover a biodiversidade, uma Holoaldeia Regens pode ajudar a proteger espécies ameaçadas de extinção e manter um ecossistema saudável.	Estufa de plantas nativas
Insegurança alimentar	Segurança Alimentar	Uma Holoaldeia Regens pode promover a segurança alimentar criando sistemas alimentares locais e apoiando a agricultura em pequena escala, além de fornecer acesso a alimentos frescos e saudáveis para todos os moradores.	Agricultura Comunitária Compartilhada
Crise de saúde + cultura de moagem	Saúde e bem-estar	Uma Holoaldeia Regens pode promover a saúde física e mental por meio do acesso à natureza, alimentos saudáveis e sistemas de apoio comunitário.	Parque público
Desigualdade econômica	Propriedade Compartilhada	Ao criar uma comunidade cooperativa e equitativa, uma Holoaldeia Regens pode ajudar a reduzir a desigualdade econômica e oferecer oportunidades para que pessoas de todas as origens prosperem.	Propriedade fractal
Dependência Energética	Fora da rede	Ao produzir energia renovável no local, uma Holoaldeia Regens pode reduzir a dependência de combustíveis fósseis e ajudar a criar uma comunidade mais resiliente e	Fazenda de painéis solares

		autossuficiente.	
Pobreza Energética	Energia renovável	Uma Holoaldeia Regens pode fornecer acesso à energia renovável e ajudar a reduzir a pobreza energética, especialmente em áreas rurais ou remotas, onde o acesso à rede elétrica é limitado.	Biodigestor
Resiliência da rede de energia	Rede de Energia Regenerativa	Uma Holoaldeia Regens pode contribuir para a resiliência da rede elétrica maior ao fornecer fontes de energia renováveis e reduzir a demanda durante os horários de pico, o que pode ajudar a evitar apagões e outras interrupções.	Vender energia de volta para a rede
Urbanização	Desenvolvimento Regenerativo	Uma Holoaldeia Regens pode fornecer uma alternativa à vida urbana e ajudar a promover práticas Regenerativas de uso da terra, preservando terras rurais e promovendo o desenvolvimento Regenerativo.	Edifícios de uso misto
Poluição	Reducindo a poluição	Ao reduzir o desperdício e as emissões, uma Holoaldeia Regens pode ajudar a reduzir a poluição e criar um ambiente mais limpo para os moradores e comunidades vizinhas.	Programa de compartilhamento de carros
Escassez de água	Conservação de Água	Uma Holoaldeia Regens pode promover a conservação da água e o uso responsável dos recursos hídricos por meio de práticas como coleta de água da chuva, sistemas de águas cinzas e técnicas de irrigação eficientes.	Captação de água da chuva
Isolamento social	Comunidade	Uma Holoaldeia Regens pode criar um senso de comunidade e pertencimento, além de ajudar a combater o isolamento social promovendo espaços e atividades compartilhados e fomentando conexões sociais entre os moradores.	Espaços compartilhados
Saúde mental	Natureza	Uma Holoaldeia Regens pode promover saúde mental e bem-estar ao fornecer acesso à natureza, espaços verdes e oportunidades para atividades ao ar livre e exercícios.	Espaços verdes
Falta de acesso à educação	Educação Equitativa	Uma Holoaldeia Regens pode oferecer oportunidades de aprendizagem experiencial e educação ambiental, além de promover o compartilhamento de conhecimento e o	Experiências de aprendizagem incorporadas

		desenvolvimento de habilidades entre os moradores.	
Degradação/perda cultural	Preservação Cultural	Uma Holoaldeia Regens pode ajudar a preservar tradições e práticas culturais promovendo o intercâmbio cultural e celebrando a diversidade cultural dentro da comunidade.	Aulas de culinária
Instabilidade política e econômica	Resiliência da Comunidade	Ao criar uma comunidade autossuficiente e resiliente, uma Holoaldeia Regens pode ajudar a reduzir a dependência de sistemas e instituições externas que podem ser vulneráveis à instabilidade política ou econômica.	DAO + Token da comunidade
Injustiça Ambiental	Justiça Ambiental	Uma Holoaldeia Regens pode promover a justiça ambiental ao fornecer opções de moradia Regenerativas e acessíveis e criar oportunidades para o engajamento e a tomada de decisões da comunidade.	Restauração paisagística
Pandemias de Saúde	Vida Saudável	Uma Holoaldeia Regens pode reduzir a propagação de doenças infecciosas promovendo práticas de vida saudáveis, como saneamento e higiene adequados, e minimizando a necessidade de viagens para fora da comunidade.	Saneamento adequado
Populações Envelhecidas	Envelhecimento Saudável	Uma Holoaldeia Regens pode fornecer uma comunidade de apoio e intergeracional para populações idosas e promover o envelhecimento saudável por meio do acesso à natureza, conexões sociais e recursos de saúde.	Comunidade intergeracional
Desastre climático	Preparação para desastres	Uma Holoaldeia Regens pode ser projetada para ser resiliente a desastres naturais, como inundações, incêndios florestais e furacões, e pode fornecer um refúgio seguro para os moradores em tempos de crise.	Queimaduras preventivas
Transporte	Transporte Regenerativo	Uma Holoaldeia Regens pode promover opções de transporte Regenerativos, como programas de compartilhamento de bicicletas, caronas e veículos elétricos, o que pode ajudar a reduzir o congestionamento do tráfego e a poluição do ar.	Programa de compartilhamento de bicicletas
Crise Habitacional	Moradia Acessível	Uma Holoaldeia Regens pode fornecer opções de moradia acessíveis para pessoas com rendas mais baixas e pode	Opções de moradia

		ajudar a reduzir a crise de acessibilidade à moradia em áreas urbanas e rurais.	
Gestão de Resíduos	Reducindo o desperdício	Uma Holoaldeia Regens pode promover práticas responsáveis de gestão de resíduos, como compostagem, reciclagem e upcycling, e pode reduzir a quantidade de resíduos gerados pela comunidade.	Roupas recicladas
Poluição da água	Proteção da Água	Uma Holoaldeia Regens pode ajudar a reduzir a poluição da água promovendo o uso responsável de produtos químicos e fertilizantes e implementando sistemas de tratamento e filtragem de água.	Agricultura orgânica
Bem-estar animal	Proteção da Vida Selvagem	Uma Holoaldeia Regens pode promover o bem-estar animal e reduzir o sofrimento animal promovendo práticas de criação de animais éticas e Regenerativas e fornecendo habitat e proteção para a vida selvagem.	Refúgio de vida selvagem
Igualdade de gênero	Inclusão de gênero	Uma Holoaldeia Regens pode promover a igualdade de gênero criando uma comunidade solidária e inclusiva que valoriza a diversidade e promove oportunidades iguais para todos os moradores.	Diretrizes de inclusão
Estigma da saúde mental	Bem-estar em saúde mental	Uma Holoaldeia Regens pode ajudar a reduzir o estigma em torno de problemas de saúde mental promovendo o diálogo aberto e sistemas de apoio à saúde mental e ao bem-estar.	Diálogo sobre saúde mental
Alienação Cultural	Construção de pontes	Uma Holoaldeia Regens pode ajudar a lidar com sentimentos de alienação e desconexão cultural promovendo o intercâmbio cultural e construindo pontes entre diferentes culturas e comunidades.	Mixers comunitários
Acesso à saúde	Assistência médica alternativa	Uma Holoaldeia Regens pode fornecer acesso a serviços e instalações de saúde, incluindo cuidados preventivos e opções de medicina alternativa.	Clínica de saúde ayurvédica
Justiça Racial	Antirracismo	Uma Holoaldeia Regens pode promover a justiça racial criando uma comunidade inclusiva e antirracista que valoriza	Liderança diversificada

		a diversidade e promove oportunidades iguais para todos os moradores, independentemente de raça ou etnia.	
Falha de serviço centralizado	Resiliência da Comunidade	Uma Holoaldeia Regens pode promover a resiliência da comunidade ao fomentar um senso de responsabilidade compartilhada e ajuda mútua entre os moradores e ao criar sistemas de preparação e resposta a emergências.	Rede de ajuda comunitária
Paradigma Degenerativo	Mudança Cultural	Uma Holoaldeia Regens pode promover uma mudança cultural em direção à sustentabilidade e à vida regenerativa, além de servir de modelo para outras comunidades seguirem.	Modelo de vida regenerativa faça você mesmo
Turismo InRegenerativa	Turismo Regenerativo	Uma Holoaldeia Regens pode promover práticas de turismo Regenerativo, incluindo viagens responsáveis, ecoturismo e programas de intercâmbio cultural que beneficiam moradores e visitantes.	Programa de intercâmbio cultural
Solos degradados	Saúde do solo	Uma Holoaldeia Regens pode promover a saúde e a fertilidade do solo por meio de práticas agrícolas regenerativas, como cultivo de cobertura, rotação de culturas e compostagem.	Rotação de culturas
Desempoderamento da Comunidade	Empoderamento da Comunidade	Uma Holoaldeia Regens pode capacitar os moradores a assumir um papel ativo na tomada de decisões da comunidade e pode oferecer oportunidades para desenvolvimento de liderança e engajamento cívico.	Curso de desenvolvimento de liderança
Desperdício de alimentos	Consumo Responsável de Alimentos	Uma Holoaldeia Regens pode ajudar a reduzir o desperdício de alimentos promovendo práticas responsáveis de consumo de alimentos, como planejamento de refeições, preservação de alimentos e compostagem.	Refeições compartilhadas
Falta de Consciência Ambiental	Educação Ambiental	Uma Holoaldeia Regens pode promover educação e conscientização ambiental e pode oferecer oportunidades para os moradores aprenderem sobre sustentabilidade e práticas de vida regenerativas.	Oficinas de compostagem
Pegada Ecológica	Vivendo Levemente	Uma Holoaldeia Regens pode ajudar a reduzir a pegada	Conservação de água

		ecológica de seus moradores promovendo práticas de vida Regenerativas, como redução do uso de energia, conservação de água e minimização de resíduos.	
Poluição Plástica	Proibir plástico de uso único	Uma Holoaldeia Regens pode ajudar a reduzir a poluição plástica promovendo práticas de consumo responsáveis e implementando programas de redução de resíduos e reciclagem.	Produzir embalagens alternativas para produtos

---

**Produzido por REDE REGEN DHARMA- Movimento Holo-Regenerativo**