

Cada tampinha é **um passo** meu.



A minha história e como me podes ajudar.

a minha história

Olá, eu sou o Martin.

Cresci 40 semanas e 6 dias protegido na barriga da minha mãe, muito saudável e feliz. Tudo mudou no parto, que não correu como esperado: nasci em paragem cardiorrespiratória e precisei de reanimação imediata.

Poucos dias depois, os médicos explicaram aos meus pais que eu tinha sofrido uma hipóxia isquémica. Fui diagnosticado com **Paralisia Cerebral – Tetraparésia Distónica**, uma condição que desafia cada movimento meu.

Desde os 15 dias de vida que faço fisioterapia no hospital público de Faro, a cidade onde nasci. Com 4 meses comecei na APPC de Faro, onde continuo a progredir todos os dias.

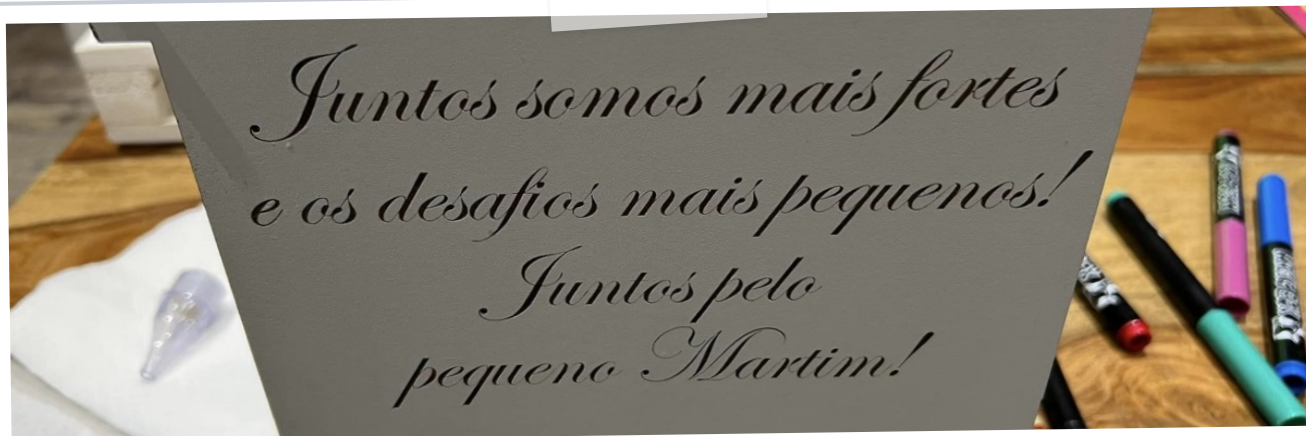
“Cada passo que dou em direção à autonomia é um testemunho do amor e do apoio que recebo.”



a minha família



em Boliqueime



juntos somos mais fortes

os tratamentos

0 mês que me faz mais forte.

Sempre que os meus pais conseguem juntar os fundos, a minha mãe leva-me a passar um mês na Clínica Kinésio, em Espinho. É lá que dou os meus maiores passos.

6 740 €

cada mês de tratamento
(orçamento de 2024)

3 a 4

meses de tratamento por ano

Cada mês junta

- ✓ Fisioterapia (método Therasuit)
- ✓ Método Padovan
- ✓ Terapia da fala
- ✓ Terapia ocupacional
- ✓ Estimulação transcraniana (TDCS)



com a mãe, na Kinésio



cada passo conta!

"Quanto mais tratamentos faço, mais autonomia ganho. E cada tampinha que guardas ajuda a pagá-los."

Das tuas mãos para a clínica.

As empresas parceiras pesam o que juntamos e pagam diretamente à Clínica Kinésio. Nenhum valor passa pelas mãos da minha família.

MATERIAL	QUEM PAGA	POR TONELADA	1 BIGBAG ≈
Tampas de plástico	Resialentejo, Beja	411,60 €	123 €
Caricas de metal	Resialentejo, Beja	465,60 €	140 €
Rolhas 100% cortiça	Amorim, Silves	500,00 €	—

Problema: um BigBag leva cerca de 300 kg de tampas de plástico. Quantos são precisos para um mês de tratamento?

$$300 \text{ kg} \times 0,41 \text{ €/kg} = 123 \text{ € por BigBag}$$

$$6\,740 \text{ €} \div 123 \text{ €} \approx 55 \text{ BigBags}$$

55 BigBags dão-me um mês inteiro a ficar mais forte.



os nossos BigBags, com o nº 167

o passo mais importante

Separa como o meu pai.

Um BigBag tem de ter só um material e pelo menos 250 kg. Se houver mistura, pode ser recusado inteiro. Na dúvida, fica de fora.



Plástico

- ✓ Tampas de garrafas de água e sumo
- ✓ Tampas de pacotes de leite
- ✓ Champô e amaciador
- ✓ Detergente
- ✓ Pasta de dentes
- ✓ Pegas de garrafão



Caricas

- ✓ Caricas de cerveja
- ✓ Caricas de refrigerantes
- ✓ Num saco só delas



Cortiça

- ✓ Rolhas 100% cortiça
- ✗ Rolhas com topo de plástico
- ✗ Rolhas com topo de madeira



Não aceite

- ✗ Tampas de spray
- ✗ Doseadores
- ✗ Rolhas de plástico
- ✗ Tampas de tupperware
- ✗ Tampas de tinta
- ✗ Seringas
- ✗ Garrafões inteiros

volta

Garrafas com o símbolo VOLTA? Cada garrafa devolvida num Ponto Volta dá 10 cêntimos e as máquinas aceitam-na sem tampa. Ficas com os teus 10 cêntimos e a tampa fica para mim! Confirma sempre no ecrã que o depósito contou.

Onde entregar as tampas.

O meu pai passa por estes 14 pontos para recolher os garrações cheios. Entrega dentro do horário de cada local.

Boliqueime 8

CD Boliqueime

EB1 Benfarras

Junta de Freguesia de Boliqueime

Centro Comunitário de Vale Silves

EB 2,3 Prof. Dr. Aníbal Cavaco Silva

Lar da Santa Casa da Misericórdia

Centro de Saúde de Boliqueime

Agrupamento de Escuteiros 1174

Olhos de Água 1

Symbiosis Pub & Bar

Albufeira 3

EB1/JI de Vale Pedras

EB 2,3 Profª Diamantina Negrão

EB1 de Vale Carro

Paderne 2

Centro Paroquial de Paderne

Centro de Saúde de Paderne



vê o mapa e o ponto mais perto de ti
demaosdadaspelomartim.pt/mapa

Nenhum ponto perto de ti? A tua escola, clube ou café pode ser o próximo.
Fala com os meus pais: nós tratamos da recolha.

mais formas de ajudar

Junta-te à minha equipa.

Fazer um donativo

Conta solidária em nome de Martim Silva Cruz:

PT50 0045 7214 4036 8604 7382 1

Preferes dar diretamente à clínica? Liga para a Clínica Kinésio (914 032 345):
recebes fatura com NIF.

Tens carrinha?

Levar os BigBags até Beja, com 300 a 350 kg cada, é a nossa maior dificuldade. Uma viagem já ajuda muito.

Organiza uma recolha

Na tua escola, clube, empresa ou café. Tu juntas as tampas, o meu pai vai buscar.

Organiza um evento

Uma caminhada, um torneio, um concerto, uma venda de bolos. Nós ajudamos a divulgar.

576 €

Juntos já fizemos isto: BFF Solidário 2026.

Cerca de 80 pessoas separaram numa tarde 600 kg de cargas, 600 kg de plástico e 100 kg de cortiça.



o BFF Solidário, em Boliqueime

Obrigado por cada tampinha.

PAI

Mickael Cruz

recolhas e transporte

micka.a.cruz@gmail.com

MÃE

Marisa Silva

tratamentos e eventos

CLÍNICA

Clínica Kinésio

224 925 007 · 914 032 345

geral@kinesio.pt



conhece a minha história
demaosdadaspelomartim.pt



AMORIM



De mãos dadas pelo Martim · Boliqueime, Algarve · Processo nº 167