

# PSICOLOGIA



Isabella Riviti

CRP 06/138.849



# SOBRE MIM



## ISABELLA GARCIA RIVITI

Sou psicóloga graduada pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e especialista em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Atuo também na área de psicologia do esporte, com foco em promover o autoconhecimento, apoiar mudanças de hábitos e desenvolver estratégias eficazes de gerenciamento de estresse.

Minha prática clínica busca oferecer ferramentas práticas e baseadas em evidências para que cada pessoa conquiste maior equilíbrio emocional, desempenho e qualidade de vida.



## TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

É uma abordagem terapêutica conhecida por ser baseada em evidências, prática e focada em resultados. Seu objetivo é ajudar o paciente a identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento que causam sofrimento ou dificultam sua vida.

## PSICOLOGIA DO ESPORTE

É uma área dedicada a compreender e potencializar o desempenho de atletas e praticantes de atividades físicas, cuidando tanto da saúde mental quanto da motivação e foco.

# ABORDAGEM

## O QUE ESPERAR?

Você pode esperar acolhimento, leveza e muita colaboração entre nós. Em qualquer programa, o plano de tratamento será traçado em conjunto e criaremos um ótimo caminho rumo a qualidade de vida. Cuidar da saúde de forma integral envolve movimento, sono de qualidade e boa alimentação. Por aqui, esses hábitos são estimulados ao longo de todo o acompanhamento.

## SOBRE AS SESSÕES

As sessões serão realizadas de forma online, para isso, precisamos de algumas regras: você deve estar em um ambiente calmo, silencioso e onde o sigilo possa ser preservado. Precisamos também de uma boa conexão e fones de ouvido para melhor experiência. Nossos encontros têm duração média de 50 minutos (podendo variar de acordo com o programa) e tolerância para atraso de 10 minutos.



A photograph of several pink tulips scattered on a light-colored, textured surface. In the foreground, there is a spiral-bound notebook with a white cover and a silver pen resting on it. The tulips are in various stages of bloom, with some showing their characteristic cup shape and others more open. The background is a soft, out-of-focus light green and yellow, suggesting more flowers or foliage.

# PROGRAMAS

# TERAPIA INDIVIDUAL

Essa é a forma mais conhecida de praticar a terapia. Essa modalidade é indicada para trabalhar diversas questões, como ansiedade, autoconhecimento, gestão de estresse, questões de relacionamento e de carreira, entre outros.

Serão sessões de 50 minutos, não há tempo definido de duração para o tratamento, pois não podemos prever resultados.

Inicialmente, trabalharemos em sessões semanais, no horário acordado entre nós. A plataforma utilizada será o Google Meet, e você receberá o convite e link com antecedência.



# GRUPO DE EMAGRECIMENTO

O programa de emagrecimento em grupo é composto por sessões voltadas para o objetivo de emagrecimento saudável. Dentro desse programa, teremos 12 encontros divididos em 6 meses, as sessões têm durações variadas, de 30 a 90 minutos, a depender da fase do programa. Os dias e horários serão pré estabelecidos. A plataforma utilizada será o Google Meet, e você receberá o convite e link com antecedência.

Os grupos têm início previsto todos os meses, entretanto, dependemos de uma quantidade mínima de 3 participantes. Caso não haja a quantidade mínima, encontraremos outras possibilidades para trabalhar seu objetivo. Os grupos são divididos por gênero e são formados por até 4 pessoas. Dentro dele, abordaremos temas variados, como estabelecimento de metas, motivação, autoestima, autocuidado, sono, sexualidade, gestão de estresse, entre outros. Você também contará com indicações de nutricionistas e profissionais de educação física de confiança.



# CONTATO

WhatsApp: 11 99207-3190

Email: [isabella.riviti@gmail.com](mailto:isabella.riviti@gmail.com)

Site: <https://isabellariviti.com.br>



## Isabella Riviti

PSICÓLOGA CRP 06/138.849