



# Avaliação do site howtoimproveshorttermmemory.com

Gerado a 03 de Março de 2026 05:55 AM




O resultado é de 71/100





## Conteúdo SEO

	<p>Título</p>	<p>How to Improve Short-Term Memory: Effective Exercises &amp; Tips</p> <p><b>Cumprimento : 60</b></p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>												
	<p>Descrição</p>	<p>Short-term memory (working memory) helps you retain and use information for immediate tasks. These research-backed techniques can boost your ability to remember names, directions, and details in daily life.</p> <p><b>Cumprimento : 206</b></p> <p>Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).</p>												
	<p>Palavras-chave</p>	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>												
	<p>Propriedades Og Meta</p>	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="539 1368 1481 1850"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>title</td> <td>How to Improve Short-Term Memory: Effective Exercises &amp; Tips</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Short-term memory (working memory) helps you retain and use information for immediate tasks. These research-backed techniques can boost your ability to remember names, directions, and details in daily life.</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	title	How to Improve Short-Term Memory: Effective Exercises & Tips	description	Short-term memory (working memory) helps you retain and use information for immediate tasks. These research-backed techniques can boost your ability to remember names, directions, and details in daily life.	type	website				
Propriedade	Conteúdo													
title	How to Improve Short-Term Memory: Effective Exercises & Tips													
description	Short-term memory (working memory) helps you retain and use information for immediate tasks. These research-backed techniques can boost your ability to remember names, directions, and details in daily life.													
type	website													
	<p>Cabeçalhos</p>	<table border="1" data-bbox="539 1877 1481 1951"> <thead> <tr> <th>H1</th> <th>H2</th> <th>H3</th> <th>H4</th> <th>H5</th> <th>H6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>8</td> <td>2</td> <td>18</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <ul data-bbox="614 1980 1481 2078" style="list-style-type: none"> <li>• [H1] Science-Backed Ways to Strengthen Short-Term Memory</li> <li>• [H2] Stephen Fischer</li> <li>• [H2] Introduction</li> </ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	8	2	18	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	8	2	18	0	0									



## Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H2] Top 5 Short-Term Memory Boosters</li><li>• [H2] Science-Backed Lifestyle Tips</li><li>• [H2] Best Apps for Short-Term Memory Training</li><li>• [H2] FAQ</li><li>• [H2] Sample Daily Memory Workout</li><li>• [H2] Final Tips for a Sharper Memory</li><li>• [H3] About the Author</li><li>• [H3] Connect with Stephen</li><li>• [H4] 1. Chunking</li><li>• [H4] 2. Repetition (Rehearsal)</li><li>• [H4] 3. Brain Games</li><li>• [H4] 4. Physical Exercise</li><li>• [H4] 5. Mindfulness Meditation</li><li>• [H4] 1. Get Enough Sleep</li><li>• [H4] 2. Exercise Regularly</li><li>• [H4] 3. Eat Brain-Boosting Foods</li><li>• [H4] 4. Reduce Stress</li><li>• [H4] 5. Stay Hydrated</li><li>• [H4] Can short-term memory be improved?</li><li>• [H4] How fast will I see results?</li><li>• [H4] Do memory games really work?</li><li>• [H4] Why do I forget things quickly?</li><li>• [H4] Are there supplements that help?</li><li>• [H4] Can exercise improve memory?</li><li>• [H4] Is short-term memory loss normal with aging?</li><li>• [H4] What's the #1 best exercise?</li></ul>
	Imagens	Encontrámos 7 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : <b>61%</b> Ideal! O rácio de texto para código HTML desta página está entre 25 e 70 por cento.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.

## Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.


## Ligações SEO

	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 12 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 25% Ligações internas 75%

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Author</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Introduction</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Boosters</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Lifestyle</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Apps</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">FAQ</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Workout</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Tips</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">LinkedIn</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">how to improve your short term memory</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Download cognitive apps</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">math skills</a>	Externas	Passa sumo






## Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	how short-term apps <b>memory</b> focus exercise improve <b>brain</b> games mnemonic
--	-------------------------	--





## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
memory	37	✓	✗	✓	✓
brain	34	✗	✗	✗	✓
improve	20	✓	✗	✗	✓
short-term	18	✓	✗	✓	✓
mnemonic	15	✗	✗	✗	✗



## Usabilidade

	Url	Domínio : howtoimproveshorttermmemory.com Cumprimento : 31
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é en.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.


## Documento

	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 0 Avisos : 0
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!




## Documento

	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li>✗ Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</li><li>✓ Boa, o site usa poucos ficheiros CSS.</li><li>✓ Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript.</li><li>✓ Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.</li></ul>

## Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Icon Apple</li><li>✓ Meta Viewport Tag</li><li>✓ Conteúdo Flash</li></ul>
--	-------------------------------------	---

## Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). <a href="https://howtoimproveshorttermmemory.com/sitemap.xml">https://howtoimproveshorttermmemory.com/sitemap.xml</a>
	Robots.txt	<a href="http://howtoimproveshorttermmemory.com/robots.txt">http://howtoimproveshorttermmemory.com/robots.txt</a> Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Em falta Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade. Este tipo de ferramentas (como por exemplo o Google Analytics) permite perceber o comportamento dos visitantes e o tipo de atividade que fazem. No mínimo, uma ferramenta deve estar instalada, sendo que em algumas situações mais do que uma pode ser útil.