



# Avaliação do site improvementmemory.dev

Gerado a 03 de Março de 2026 06:08 AM

O resultado é de 74/100







## Conteúdo SEO

	Título	10 Ways to Improve Memory in 2025   Improve Memory <b>Cumprimento : 50</b> Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.												
	Descrição	Learn how to improve memory with games, foods, and exercises. Boost short-term memory, focus, and recall for adults, kids, and ADHD today! <b>Cumprimento : 138</b> Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.												
	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.												
	Propriedades Og Meta	Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og. <table><thead><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr></thead><tbody><tr><td>title</td><td>10 Ways to Improve Memory in 2025</td></tr><tr><td>description</td><td>Learn how to improve memory with games, foods, and exercises. Boost short-term memory, focus, and recall for adults, kids, and ADHD today!</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr></tbody></table>	Propriedade	Conteúdo	title	10 Ways to Improve Memory in 2025	description	Learn how to improve memory with games, foods, and exercises. Boost short-term memory, focus, and recall for adults, kids, and ADHD today!	type	website				
Propriedade	Conteúdo													
title	10 Ways to Improve Memory in 2025													
description	Learn how to improve memory with games, foods, and exercises. Boost short-term memory, focus, and recall for adults, kids, and ADHD today!													
type	website													
	Cabeçalhos	<table><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>9</td><td>22</td><td>12</td><td>0</td><td>0</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>[H1] How to Improve Your Memory: Top 10 Strategies</li><li>[H2] Aaron Gable</li><li>[H2] Introduction</li><li>[H2] Why Memory Improvement Matters</li><li>[H2] 10 Ways to Improve Memory</li><li>[H2] Memory Improvement for Specific Needs</li><li>[H2] Free and Accessible Memory Improvement Tools</li><li>[H2] How to Implement Memory Improvement Techniques</li></ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	9	22	12	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	9	22	12	0	0									





## Conteúdo SEO

- [H2] FAQ
- [H2] Conclusion
- [H3] About the Author
- [H3] What Psychological Research Says
- [H3] Memory Challenges: ADHD and Aging
- [H3] 1. Improve Memory Games
- [H3] 2. Eat Like You Want to Remember
- [H3] 3. Read, Don't Scroll
- [H3] 4. Meditation
- [H3] 5. Spaced Repetition
- [H3] 6. Move to Remember
- [H3] 7. See It to Remember It
- [H3] 8. The Night Shift
- [H3] 9. Mnemonics
- [H3] 10. Sniff of Recall
- [H3] For ADHD
- [H3] For Studying
- [H3] For Short-Term Memory
- [H3] Foods That Improve Memory and Concentration
- [H3] Practice Daily — But Keep It Short
- [H3] Combine Methods for Better Results
- [H3] Track Your Progress
- [H3] What About Medical Drugs?
- [H3] Keep It Balanced
- [H4] Connect with Me:
- [H4] Short-Term (STM)
- [H4] Working
- [H4] Long-Term (LTM)
- [H4] How can I improve my memory?
- [H4] How to improve short term memory?
- [H4] Does reading improve memory?
- [H4] What foods improve memory?
- [H4] How to improve memory with ADHD?
- [H4] What are the best ways to improve memory for studying?
- [H4] Does sniffing rosemary improve memory?
- [H4] How to improve working memory?

	Imagens	Encontrámos 10 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : <b>34%</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.

## Conteúdo SEO


### 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 para a própria página	Encontrámos um total de 10 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 30% Ligações internas 70%

### Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Introduction</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Strategies</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Needs</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Tools</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Implementation</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">FAQ</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">LinkedIn</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">How to improve memory with ADHD</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">35+ brain training games</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Games that target attention</a>	Externas	Passa sumo






### Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	cognitive how recall adhd mental <b>improve</b> working like brain <b>memory</b>
--	-------------------------	--



## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
memory	35	✓	✗	✓	✓
improve	16	✓	✗	✓	✓
brain	11	✗	✗	✗	✗
how	11	✗	✗	✓	✓
adhd	11	✗	✗	✓	✓





## Usabilidade

	Url	Domínio : improvememory.dev Cumprimento : 17
	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




## Documento

		
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
	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). <code>https://improvememory.dev/sitemap.xml</code>
	Robots.txt	<code>http://improvememory.dev/robots.txt</code> 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)

## Otimização

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.