



# Avaliação do site psychotraumatolog.net

Gerado a 26 de Julho de 2024 00:27 AM

O resultado é de 58/100



## Conteúdo SEO

	<b>Título</b>	<p>Psychotraumatologia - Psychotraumatolog Warszawa</p> <p>Cumprimento : 48</p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>														
	<b>Descrição</b>	<p>Psychotraumatologia - odwiedź jeśli szukasz informacji na temat psychotraumatologii lub szukasz psychotraumatologa w Warszawie.</p> <p>Cumprimento : 127</p> <p>Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.</p>														
	<b>Palavras-chave</b>	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>														
	<b>Propriedades Og Meta</b>	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="539 1263 1481 1854"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>pl_PL</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>Psychotraumatologia - Psychotraumatolog Warszawa</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Psychotraumatologia - odwiedź jeśli szukasz informacji na temat psychotraumatologii lub szukasz psychotraumatologa w Warszawie.</td> </tr> <tr> <td>url</td> <td>https://psychotraumatolog.net/</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>Psychotraumatolog Warszawa</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	locale	pl_PL	type	website	title	Psychotraumatologia - Psychotraumatolog Warszawa	description	Psychotraumatologia - odwiedź jeśli szukasz informacji na temat psychotraumatologii lub szukasz psychotraumatologa w Warszawie.	url	https://psychotraumatolog.net/	site_name	Psychotraumatolog Warszawa
Propriedade	Conteúdo															
locale	pl_PL															
type	website															
title	Psychotraumatologia - Psychotraumatolog Warszawa															
description	Psychotraumatologia - odwiedź jeśli szukasz informacji na temat psychotraumatologii lub szukasz psychotraumatologa w Warszawie.															
url	https://psychotraumatolog.net/															
site_name	Psychotraumatolog Warszawa															
	<b>Cabeçalhos</b>	<table border="1" data-bbox="539 1883 1481 1957"> <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>2</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <ul data-bbox="614 1989 1034 2056" style="list-style-type: none"> <li>• [H1] Psychotraumatologia</li> <li>• [H2] Ostatnie wpisy na blogu</li> </ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	2	0	0	0	0		
H1	H2	H3	H4	H5	H6											
1	2	0	0	0	0											

## Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H2] Polecane strony</li></ul>
	Imagens	Encontrámos 1 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 4%  O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.
	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 para a própria página	Encontrámos um total de 20 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="#">Skip to content</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Psychotraumatologia</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Blog</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Trauma - książki</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">COVID a trauma</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Trauma - linki</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Czym się zajmuje psychotraumatolog?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Trauma - wiedza</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Brainspotting w leczeniu traumy</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Szukasz terapeuty?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Integralna Psychologia Somatyczna</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Terapia NARM</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">PTSD a cPTSD</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">cPTSD</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Ćwiczenia TRE</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Polskie Towarzystwo Psychotraumatologii</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Wydawnictwo Czarna Owca</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Instytut Terapii Psychosomatycznej</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Psychoterapeuta Warszawa</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Optima Themes</a>	Externas	Passa sumo

## Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	brainspotting terapeuty szukasz psychotraumatologia leczeniu psychotraumatolog wiedza traumy <b>trauma</b> blog
------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
trauma	8	✓	✗	✓	✓
psychotraumatologia	2	✓	✗	✓	✓
wiedza	2	✗	✗	✗	✗

## Consistência das Palavras-chave

blog	2	✘	✘	✘	✔
terapeutu	2	✘	✘	✘	✘

## Usabilidade

	Url	Domínio : psychotraumatolog.net Cumprimento : 21
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é pl.
	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 : 3 Avisos : 24
	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>✘ Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).</li><li>✘ Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais</li></ul>

## Documento

que 6).

✖ Atenção, o site não tira vantagem da compressão gzip.

## Dispositivos Móveis



Otimização para dispositivos móveis

- ✔ Icon Apple
- ✔ Meta Viewport Tag
- ✔ Conteúdo Flash

## Otimização



XML Sitemap

Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap).

<http://psychotraumatolog.net/sitemap.xml>

[http://psychotraumatolog.net/sitemap\\_index.xml](http://psychotraumatolog.net/sitemap_index.xml)



Robots.txt

<http://psychotraumatolog.net/robots.txt>

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.