

## Dispositivos Móveis


Perca a Timidez em 30 minutos!

### Como perder a timidez

Um dos maiores problemas que impedem muitas pessoas de mudarem de vida e alcançarem o sucesso é o medo de falar em público, é a timidez. Exatamente por isso que perder a vergonha é algo essencial para atingir uma carreira de sucesso e uma vida pessoal ainda melhor. Aceitar uma proposta de emprego que envolva interagir com várias pessoas, fazer novos amigos ou simplesmente se comunicar. Todas essas áreas, tanto a profissional quanto a pessoal, podem acabar sofrendo de



**29 / 100** Velocidade

 Deve corrigir:

### Aproveitar cache do navegador

A definição de uma data de validade ou de uma idade máxima nos cabeçalhos de HTTP para recursos estáticos instrui o navegador a carregar os recursos transferidos anteriormente a partir do disco local e não por meio da rede.

[Aproveite o cache do navegador](#) para os seguintes recursos que podem ser armazenados em cache:

- <https://perderatimidez.com.br/alguns-truques-para-perder-a-timidez.jpg> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/bootstrap.min.css> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/check.png> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-timidez-e-ter-mais-confianca.jpg> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-timidez-rapidamente-vencendo-o-medo.jpg> (10 minutos)

## Dispositivos Móveis

- <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-timidez.jpg> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-vergonha-de-falar-com-qualquer-pessoa.jpg> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/como-ter-acesso-ao-guia.png> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/e-mais.png> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/este-guia-e-indicado-para-quem.jpg> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/font-awesome.min.css> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/ja-imaginou.jpg> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/logo.png> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/neste-guia-voce-ira-aprender-a.png> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/oferta-especial-por-tempo-limitado.png> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/tga.css> (10 minutos)
- <https://www.googletagmanager.com/gtag/js?id=UA-126215677-9> (15 minutos)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 horas)

## Eliminar JavaScript e CSS de bloqueio de renderização no conteúdo acima da borda

Sua página tem 5 recursos de CSS de bloqueio. Isso causa um atraso na renderização de sua página.

Nenhuma parte do conteúdo acima da dobra em sua página seria renderizado sem aguardar o carregamento dos seguintes recursos. Tente adiar ou carregar de maneira assíncrona os recursos de bloqueio, ou incorpore in-line as partes fundamentais desses recursos diretamente ao HTML.

[Otimize a exibição de CSS](#) dos seguintes itens:

- <https://fonts.googleapis.com/css?family=Montserrat:300,400,500,600,700,800,900>
- <https://fonts.googleapis.com/css?family=Roboto:300,400,500,700,900>
- <https://perderatimidez.com.br/bootstrap.min.css>
- <https://perderatimidez.com.br/font-awesome.min.css>

- <https://perderatimidez.com.br/tga.css>

## Otimizar imagens

Formatar e compactar corretamente imagens pode economizar muitos bytes de dados.

[Otimize as seguintes imagens](#) para diminuir o tamanho em 2 MiB (84% de redução).

- A compactação e o redimensionamento de <https://perderatimidez.com.br/e-mais.png> poderiam poupar 1,8 MiB (redução de 96%).
- A compactação e o redimensionamento de <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-timidez.jpg> poderiam poupar 35,8 KiB (redução de 98%).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/oferta-especial-por-tempo-limitado.png> pouparia 12,6 KiB (24% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/como-ter-acesso-ao-guia.png> pouparia 10,9 KiB (25% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-timidez-e-ter-mais-confianca.jpg> pouparia 9,1 KiB (43% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/este-guia-e-indicado-para-quem.jpg> pouparia 8,7 KiB (16% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/alguns-truques-para-perder-a-timidez.jpg> pouparia 8,1 KiB (16% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-vergonha-de-falar-com-qualquer-pessoa.jpg> pouparia 7,4 KiB (18% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/ja-imaginou.jpg> pouparia 7,1 KiB (17% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-timidez-rapidamente-vencendo-o-medo.jpg> pouparia 6,9 KiB (17% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/logo.png> pouparia 4,8 KiB (24% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/check.png> pouparia 4,1 KiB (59% de redução).

# Dispositivos Móveis

## Considere Corrigir:

### Compactar CSS

A compactação do código CSS pode economizar muitos bytes de dados e acelerar os tempos de download e de análise.

[Reduza a CSS](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho em 354 B (23% de redução).

- Reduzir <https://perderatimidez.com.br/tga.css> pouparia 354 B (23% de redução) após a compactação.

## 6 regras corretas

### Evitar redirecionamentos da página de destino

Sua página não tem redirecionamentos. Saiba mais sobre [como evitar os redirecionamentos da página de destino](#).

### Ativar compactação

Você ativou a compactação. Saiba mais sobre [como ativar a compactação](#).

### Reduzir o tempo de resposta do servidor

Seu servidor respondeu rapidamente. Saiba mais sobre a [otimização do tempo de resposta do servidor](#).

### Compactar HTML

Seu HTML está reduzido. Saiba mais sobre [como reduzir o HTML](#).

### Compactar JavaScript

Seu conteúdo JavaScript está reduzido. Saiba mais sobre [como reduzir o JavaScript](#).

### Priorizar o conteúdo visível

Você tem conteúdo acima da dobra com a prioridade correta. Saiba mais sobre [como priorizar o conteúdo visível](#).

## 100 / 100 Experiência de utilizador

 5 regras corretas

### Evitar plug-ins

Parece que sua página não usa plug-ins, o que previne o uso de conteúdos em muitas plataformas. Saiba mais sobre a importância de [evitar plug-ins](#).

### Configure o visor

Sua página especifica um visor que corresponde ao tamanho do dispositivo. Isso permite que ela seja exibida apropriadamente em todos os dispositivos. Saiba mais sobre a [configuração de visores](#).

### Dimensionar o conteúdo para se ajustar à janela de visualização

Os conteúdos da sua página se ajustam à janela de visualização. Saiba mais sobre [como dimensionar o conteúdo para se ajustar à janela de visualização](#).

### Tamanho apropriado dos pontos de toque

Todos os links/botões da sua página são grandes o suficiente para que um usuário toque com facilidade no touchscreen. Saiba mais sobre o [tamanho apropriado dos pontos de toque](#).

## Dispositivos Móveis

### Use tamanhos de fonte legíveis

O texto na sua página é legível. Saiba mais sobre o [uso de tamanhos de fonte legíveis](#).

## Desktop



**Perca a Timidez em 30 minutos!**

### Como perder a timidez

Um dos maiores problemas que impedem muitas pessoas de mudarem de vida e alcançarem o sucesso é o medo de falar em público, é a timidez. Exatamente por isso que perder a vergonha é algo essencial para atingir uma carreira de sucesso e uma vida pessoal ainda melhor. Aceitar uma proposta de emprego que envolva interação com várias pessoas, fazer novos amigos ou simplesmente se comunicar. Todas essas áreas, tanto a profissional quanto a pessoal, podem acabar sofrendo de forma muito negativa e você perder diversas oportunidades por conta da vergonha e da timidez. Você pode nutrir um medo tão grande que te impede de fazer qualquer coisa. Não é exageradamente por isso que deu este título para fazer você perder o medo e aprender a como perder a timidez em 30



**34 / 100** Velocidade

**!** Deve corrigir:

## Otimizar imagens

Formatar e compactar corretamente imagens pode economizar muitos bytes de dados.

[Otimize as seguintes imagens](#) para diminuir o tamanho em 1,8 MiB (78% de redução).

- A compactação e o redimensionamento de <https://perderatimidez.com.br/e-mais.png> poderiam poupar 1,7 MiB (redução de 91%).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/oferta-especial-por-tempo-limitado.png> pouparia 12,6 KiB (24% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/como-ter-acesso-ao-guia.png> pouparia 10,9 KiB (25% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-timidez-e-ter-mais-confianca.jpg> pouparia 9,1 KiB (43% de redução).

## Desktop

- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/este-guia-e-indicado-para-quem.jpg> pouparia 8,7 KiB (16% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/alguns-truques-para-perder-a-timidez.jpg> pouparia 8,1 KiB (16% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-timidez.jpg> pouparia 7,5 KiB (21% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-vergonha-de-falar-com-qualquer-pessoa.jpg> pouparia 7,4 KiB (18% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/ja-imaginou.jpg> pouparia 7,1 KiB (17% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-timidez-rapidamente-vencendo-o-medo.jpg> pouparia 6,9 KiB (17% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/logo.png> pouparia 4,8 KiB (24% de redução).
- A compactação de <https://perderatimidez.com.br/check.png> pouparia 4,1 KiB (59% de redução).

## Considere Corrigir:

### Aproveitar cache do navegador

A definição de uma data de validade ou de uma idade máxima nos cabeçalhos de HTTP para recursos estáticos instrui o navegador a carregar os recursos transferidos anteriormente a partir do disco local e não por meio da rede.

[Aproveite o cache do navegador](#) para os seguintes recursos que podem ser armazenados em cache:

- <https://perderatimidez.com.br/alguns-truques-para-perder-a-timidez.jpg> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/bootstrap.min.css> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/check.png> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-timidez-e-ter-mais-confianca.jpg> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-timidez-rapidamente-vencendo-o-medo.jpg> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-timidez.jpg> (10 minutos)

## Desktop

- <https://perderatimidez.com.br/como-perder-a-vergonha-de-falar-com-qualquer-pessoa.jpg> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/como-ter-acesso-ao-guia.png> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/e-mais.png> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/este-guia-e-indicado-para-quem.jpg> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/font-awesome.min.css> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/ja-imaginou.jpg> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/logo.png> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/neste-guia-voce-ira-aprender-a.png> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/oferta-especial-por-tempo-limitado.png> (10 minutos)
- <https://perderatimidez.com.br/tga.css> (10 minutos)
- <https://www.googletagmanager.com/gtag/js?id=UA-126215677-9> (15 minutos)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 horas)

## Compactar CSS

A compactação do código CSS pode economizar muitos bytes de dados e acelerar os tempos de download e de análise.

[Reduza a CSS](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho em 354 B (23% de redução).

- Reduzir <https://perderatimidez.com.br/tga.css> pouparia 354 B (23% de redução) após a compactação.

## Eliminar JavaScript e CSS de bloqueio de renderização no conteúdo acima da borda

Sua página tem 5 recursos de CSS de bloqueio. Isso causa um atraso na renderização de sua página.



Nenhuma parte do conteúdo acima da dobra em sua página seria renderizado sem aguardar o carregamento dos seguintes recursos. Tente adiar ou carregar de maneira assíncrona os recursos de bloqueio, ou incorpore in-line as partes fundamentais desses recursos diretamente ao HTML.

[Otimizar a exibição de CSS](#) dos seguintes itens:

- <https://fonts.googleapis.com/css?family=Montserrat:300,400,500,600,700,800,900>
- <https://fonts.googleapis.com/css?family=Roboto:300,400,500,700,900>
- <https://perderatimidez.com.br/bootstrap.min.css>
- <https://perderatimidez.com.br/font-awesome.min.css>
- <https://perderatimidez.com.br/tga.css>



6 regras corretas

### Evitar redirecionamentos da página de destino

Sua página não tem redirecionamentos. Saiba mais sobre [como evitar os redirecionamentos da página de destino](#).

### Ativar compactação

Você ativou a compactação. Saiba mais sobre [como ativar a compactação](#).

### Reduzir o tempo de resposta do servidor

Seu servidor respondeu rapidamente. Saiba mais sobre a [otimização do tempo de resposta do servidor](#).

### Compactar HTML

Seu HTML está reduzido. Saiba mais sobre [como reduzir o HTML](#).

# Desktop

## Compactar JavaScript

Seu conteúdo JavaScript está reduzido. Saiba mais sobre [como reduzir o JavaScript](#).

## Priorizar o conteúdo visível

Você tem conteúdo acima da dobra com a prioridade correta. Saiba mais sobre [como priorizar o conteúdo visível](#).