

Padroes reais de design para publico idoso.

Acessibilidade nao e um requisito legal.

E a diferenca entre um produto usado e um produto ignorado.

60+

30%

da populacao brasileira
tera 60+ anos ate 2050

71%

usam smartphone
diariamente nessa faixa

Por que UX para 60+ e diferente?

Projetar para pessoas com 60 anos ou mais nao e sobre simplificar o produto — e sobre remover friccao desnecessaria que nunca deveria ter existido. Usuarios mais velhos sao exigentes, nao incapazes. Eles abandonam produtos quando esses produtos nao respeitam seu tempo, sua visao ou sua forma de pensar. Este guia traduz pesquisa em padroes aplicaveis: tipografia, toque, fluxo, linguagem e teste. Cada secao traz numeros reais, exemplos visuais e a regra pratica que voce pode implementar ainda no proximo sprint.

4.5:1

Contraste minimo WCAG AA
Idealmente 7:1 para 60+

18px⁺

Tamanho minimo de fonte corpo
Preferencial: 20-22px

44px

Altura minima de toque (touch)
Minimo absoluto — ideal e 56px

3s

Tempo de resposta tolerado
Apos isso: ansiedade e abandono

40%

Reduz erros com labels claros
Vs icons sem texto em 60+

2x

Mais devagar na leitura digital
Vs usuarios jovens — espacamento importa

01

Visao e leitura

Presbicia afeta 90% das pessoas acima de 50. Projete como se todos usassem oculos.

O que acontece com a visao depois dos 60

Presbicia (dificuldade com foco proximo), reducao da sensibilidade ao contraste, maior sensibilidade ao brilho e dificuldade em distinguir cores proximas (especialmente azul/verde e amarelo/branco) sao mudancas normais e esperadas. Seu produto precisa funcionar bem com todas elas ao mesmo tempo.

Contraste: exemplos visuais

Contraste de texto

✗ EVITAR

Cinza sobre cinza

Texto de exemplo
como aparece no app

☐ ☐ bg / fg

✓ PREFERIR

Preto sobre branco

Texto de exemplo
como aparece no app

☐ ☒ bg / fg

Razao de contraste WCAG AA exige 4.5:1 para texto normal e 3:1 para texto grande (18px+). Para 60+, mire em 7:1 sempre que possivel. Teste com ferramentas como Colour Contrast Analyser ou a extensao Axe DevTools.

Tipografia: as regras que nao negociam

Aa

Tamanho de fonte

Minimo 18px para corpo de texto. Headers 24px+. Nunca use fonte menor que 14px, mesmo em labels de campo.

✓ 18-22px corpo, 24px+ headers

✗ Fonte 12px 'so para rodape'

Aa

Altura de linha (line-height)

1.5x a 1.8x o tamanho da fonte. Texto comprimido aumenta erros de leitura em 60% para usuarios com presbicia.

✓ line-height: 1.6 — confortavel

✗ line-height: 1.2 — sufocante

Aa

Largura de coluna

45 a 75 caracteres por linha (CPL). Colunas muito largas causam perda de linha ao quebrar a leitura.

✓ Coluna de 600-700px max em desktop

✗ Texto full-width sem max-width

Aa

Espacamento entre letras

Ligeiramente aumentado para texto corrido (+0.02em). Nunca comprimido (tracking negativo).

✓ letter-spacing: 0.02em em corpo

✗ Tracking negativo em qualquer tamanho

Aa

Tipo de fonte

Serifadas funcionam bem para leitura longa. Sans-serif (Inter, Lato) para UI. Evite fontes decorativas.

✓ Inter, Roboto, Georgia, Lato

✗ Fontes script, thin ou display

Aa

Peso da fonte

Regular (400) para corpo, Bold (700) para enfase. Nunca Light (300) para texto principal.

✓ Regular e Bold — contraste claro

✗ Light ou Thin para qualquer texto longo

02

Motor e interacao por toque

Tremor essencial, artrite e reducao de precisao afetam 1 em cada 3 pessoas acima de 65.

Alvos de toque pequenos sao a causa numero 1 de frustracao em usuarios 60+ com apps moveis. O problema nao e falta de coordenacao — e que os alvos foram projetados para maos de designers jovens testando em condicoes ideais. A realidade: tremor leve, articulacoes menos flexiveis e uso de dedos mais largos mudam completamente a equacao.

Especificacoes de toque que funcionam

44px min

Altura minima de botao
Apple HIG — absoluto minimo

56px

Altura ideal de botao
Para 60+ — mais seguro e confortavel

8px gap

Espacamento entre elementos
Evita toques acidentais adjacentes

16px pad

Padding interno minimo
Em todos os lados de elementos tocaveis

300ms

Feedback de toque
Maximo antes do usuario tocar 2x

0s lag

Atraso de resposta ideal
Qualquer lag e percebido como erro

Padroes de interacao que reduzem erros



Confirmacao antes de acoes irreversiveis

Deletar, pagar, enviar — sempre pedir confirmacao explicita. Dialogo simples: 'Tem certeza?' com opcoes claras.

✓ Modal de confirmacao com texto claro

✗ Acao direta sem confirmacao em uma tela



Desfazer (Undo) facilmente acessivel

Se possivel, oferca undo por 5-10 segundos apos acoes criticas. Reduz ansiedade de erro.

✓ Toast 'Desfeito' acessivel por 8s

✗ Sem possibilidade de correcao



Formularios de uma pergunta por vez

Formularios longos em uma tela causam abandono. Wizard steps com progresso visivel aumentam conclusao em 30%.

✓ Wizard: 1 campo por tela com progresso

✗ Formulario de 15 campos em rolagem



Evitar gestos complexos

Swipe, pinch e long-press sao dificeis para usuarios com limitacao motora. Substitua por botoes explicitos.

✓ Botao 'Ver opcoes' em vez de swipe

✗ Swipe para deletar sem alternativa



Feedback haptico e visual simultaneo

Vibracao + mudanca visual confirma a acao. Usuarios 60+ tem menor sensibilidade tatil — o duplo feedback e essencial.

✓ Vibracao + cor + mensagem de confirmacao

✗ So mudanca de cor como feedback

03

Linguagem, cognicao e carga mental

Usuarios 60+ processam informacao nova mais devagar — nao sao menos inteligentes.

A memoria de trabalho diminui naturalmente com a idade, o que significa que usuarios mais velhos sao mais afetados por interfaces que exigem que o usuario 'guarde coisas na cabeca' enquanto navega. O principio e simples: mostre o que e necessario, onde e necessario, na linguagem certa — sem jargao, sem metфора obscura, sem instrucao em icon.

Principios de linguagem clara

Aa

Palavras, nao icones sozinhos

Icone de 'hamburger' (menu), 'share' e 'sync' tem taxas de reconhecimento abaixo de 60% em usuarios 60+. Sempre adicione label.

✓ Icone + texto sempre juntos

✗ Icone isolado como unica navegacao

Aa

Verbos de acao diretos

Botoes devem dizer exatamente o que fazem: 'Enviar mensagem', 'Salvar alteracoes', 'Voltar para inicio'.

✓ 'Enviar mensagem' — inequivoco

✗ 'OK', 'Continuar', 'Prosseguir'

Aa

Mensagens de erro humanas

'Nao conseguimos conectar. Verifique sua internet e tente de novo.' — nao codigos, nao jargao tecnico.

✓ Erro descritivo com proximo passo

✗ 'Error 503' ou 'Falha na requisicao'

Aa

Progressao visivel e contexto

Sempre mostre onde o usuario esta: breadcrumb, step indicator, titulo de tela. Elimina a pergunta 'onde estou?'

✓ Passo 2 de 4 + titulo + breadcrumb

✗ Tela sem titulo ou indicador de posicao

Aa

Uma acao principal por tela

Hierarquia visual clara: um botao primario dominante. Secundarios menores ou em texto. Terciarios: link.

✓ 1 CTA primario, opcional secundario

✗ 3 botoes do mesmo tamanho na tela

Aa

Tom respeitoso e direto

Evite linguagem infantilizante ('facil!', 'simples assim!') ou tecnica demais. Trate como adulto competente.

✓ Direto, neutro, sem condescendencia

✗ 'Isso e muito simples! So clique aqui!'

Teste de linguagem rapido: pegue qualquer texto da sua interface e leia em voz alta. Se soou como contrato, jargao de tech ou instrucao de manual de eletrodomestico — reescreva. A metrica: um familiar de 65 anos entenderia sem explicacao?

04

Navegacao e arquitetura de fluxo

Um passo a mais no fluxo pode ser a diferenca entre conclusao e abandono.

Padroes de navegacao que funcionam



Tab bar sempre visivel

Esconder navegacao em hamburger aumenta abandono em 20% para 60+. Tab bar fixa na parte inferior (mobile) e preferida.

✓ Tab bar fixa com 3-5 opcoes rotuladas

✗ Menu hamburger como unica navegacao



Botao 'Voltar' explicito e grande

Nunca confie no gesto swipe-back ou no botao nativo do dispositivo. Botao visivel na tela.

✓ Botao 'Voltar' ou 'Inicio' sempre visivel

✗ Confiar no swipe ou botao do sistema



Profundidade maxima de 3 niveis

Cada nivel adicional de navegacao multiplica o risco de desorientacao. Se o fluxo tem 4+ niveis, redesenhe.

✓ Maximo 3 cliques para qualquer conteudo

✗ Hierarquias de 5+ niveis de profundidade



Estado vazio sempre orientado

Tela vazia sem instrucao gera confusao total. Sempre explique o que fazer a partir de uma tela vazia.

✓ Ilustracao + texto + CTA na tela vazia

✗ Tela em branco sem orientacao



Pesquisa sempre acessivel

Para apps com muito conteudo, barra de pesquisa prominente reduz carga cognitiva de navegacao.

✓ Barra de pesquisa visivel no topo

✗ Pesquisa escondida em 3 niveis de menu

Onboarding para usuarios 60+



Maximo 3 telas de onboarding

Cada tela adicional reduz a taxa de conclusao em 15%. Se nao cabe em 3 telas, o produto e complexo demais.

✓ 3 telas de valor — nao de tutorial

✗ Tour de 8 telas com todas as funcoes



Sem obrigatoriedade de cadastro logo de inicio

Permita explorar antes de pedir dados. Cadastro antecipado e a maior causa de abandono pre-uso.

✓ 'Explorar sem cadastro' como opcao

✗ Tela de cadastro obrigatorio antes de tudo



Permissoes explicadas antes de solicitadas

Camera, localizacao, notificacoes — sempre explique por que e como sera usado antes do dialogo nativo.

✓ Tela de contexto antes da permissao

✗ Dialogo nativo direto sem contexto



Progresso salvo automaticamente

Nunca perca o que o usuario ja fez. Auto-save e essencial — uma sessao interrompida nao pode comecar do zero.

✓ Auto-save a cada campo preenchido

✗ Perder dados se sair da tela

05

Cor, icones e design visual

Cor nao pode ser o unico indicador de estado ou acao — nunca.

Uso de cor para 60+

PRINCIPIO	POR QUE IMPORTA	APLICACAO PRATICA
Nunca so a cor como indicador	Daltonismo afeta 8% dos homens. Deficiencia de contraste e universal apos os 60.	Sempre use icone + cor ou texto + cor juntos.
Evitar azul/verde adjacentes	O cristalino amarelado dos 60+ dificulta distinguir essas duas cores.	Use azul e laranja, verde e roxo — pares de alto contraste.
Fundo branco ou creme — nao cinza puro	Fundo cinza medio reduz contraste de leitura. Creme (#FAF8F8) e mais confortavel.	Background: #FFFFFF ou #FAF8F8. Evite #F5F5F5 como fundo de texto.
Modo escuro opcional, nao padrao	Modo escuro pode reduzir legibilidade para quem tem catarata. Ofereca — nao imponha.	Toggle visivel de tema claro/escuro nas configuracoes.
Saturacao moderada	Cores muito saturadas causam fadiga visual em uso prolongado.	Paleta principal em tons medios. Reserve saturacao alta para CTAs.

Icones: quando funcionam e quando falham

✓ FAÇA ISSO	✗ EVITE ISSO
✓ Icone + label sempre que possivel	✗ Icone sozinho em qualquer navegacao principal
✓ Tamanho minimo 24x24px — ideal 32x32px	✗ Icones de 16px ou menores em qualquer contexto
✓ Stroke (contorno) claro, nao apenas fill	✗ Icones outline muito finos (1px)
✓ Icones universais: casa, lupa, user, sino	✗ Icones criados internamente sem padrao reconhecivel
✓ Area de toque 44px mesmo com icone menor	✗ Area de toque igual ao tamanho visual do icone
✓ Tooltip ao segurar (long-press) o icone	✗ Nenhuma explicacao disponivel para icones

06

Testar com usuarios reais — nao proxy

Nenhuma persona, heuristica ou checklist substitui 30 minutos com um usuario de 68 anos.

O erro mais comum em projetos para 60+ e terceirizar o julgamento: 'minha mae de 70 anos achou facil' ou 'rodamos heuristica de Nielsen'. Nenhum dos dois substitui teste com representantes reais do publico, em condicoes reais (dispositivo proprio, ambiente habitual, sem suporte tecnico do pesquisador).

Protocolo de teste adaptado para 60+

01

Recrute usuarios reais, nao familiares

Familiar elimina o constrangimento de admitir dificuldade — e esse constrangimento e dado valioso. Recrute 5 a 8 usuarios de 60-70 anos e 5 a 8 de 70+ separadamente: os desafios sao diferentes.

02

Teste no dispositivo do usuario, nao no seu

O dispositivo proprio tem configuracoes de acessibilidade ativas (fonte maior, tela ampliada, contraste elevado). Testar no seu device esconde problemas criticos.

03

Tarefas abertas, nao scripts fechados

'Tente fazer o que voce faria normalmente para agendar uma consulta' revela mais do que 'Clique no botao Agendar'. Observe pausas, hesitacoes e erros sem intervir.

04

Gravacao com consentimento — foco nas maos

Grave a tela E as maos. Onde o usuario aponta antes de tocar revela a expectativa. Misses (toques no lugar errado) revelam problemas de alvo que metricas de backend nao capturam.

05

Perguntas abertas apos cada tarefa

'O que voce esperava que acontecesse?' e mais valioso do que 'Voce achou facil?'. Evite escala Likert isolada — ela nao revela o motivo da frustracao.

06

Itere rapido — sprint de 2 semanas

Um problema identificado com 3 usuarios deve gerar correcao antes do proximo ciclo. Acumular insights sem agir e desperdicado — especialmente em metricas de abandono.

Checklist de prontidao — antes do lancamento

VISAO	TOQUE	LINGUAGEM
■ Contraste de texto $\geq 4.5:1$ (idealmente 7:1)	■ Alvos de toque $\geq 44px$ (ideal 56px)	■ Icones sempre acompanhados de label
■ Tamanho minimo de fonte 18px para corpo	■ Gap de 8px+ entre elementos tocaveis	■ Erros descritos com proximo passo claro
■ Nao usar so cor como indicador de estado	■ Feedback visual imediato ($< 300ms$)	■ Botoes com verbos de acao diretos
■ Testado em modo alto contraste do sistema	■ Confirmacao antes de acoes irreversiveis	■ Progresso visivel em fluxos multi-etapa

NAVEGACAO	TESTE
■ Tab bar visivel (nao hamburger como unica navegacao)	■ Testado com minimo 5 usuarios de 60+ reais
■ Botao voltar explicito em toda tela	■ Teste no dispositivo proprio do usuario
■ Maximo 3 niveis de profundidade	■ Tarefas abertas (nao script fechado)
■ Estado vazio com instrucao e CTA	■ Iteracao pos-teste documentada

PRINCIPIO FUNDAMENTAL

Design acessivel nao e design para idosos — e design melhor.

Cada melhoria que voce faz para um usuario de 70 anos com artrite
tambem beneficia o pai de 35 anos segurando um bebe no outro braco.

Acessibilidade e design universal. E sempre foi.