

LIBERDADES SUBSTANTIVAS		LIBERDADES INSTRUMENTAIS	
1	Evitar privações (fome, subnutrição)	7	Liberdades políticas (direitos civis, voto)
2	Evitar a morbidez (doenças evitáveis)	8	Facilidades econômicas (consumo, produção e troca, macro e microcrédito)
3	Evitar a morte prematura (expectativa de vida)	9	Oportunidades sociais (educação, saúde e segurança)
4	Saber ler e escrever e fazer cálculos aritméticos	10	Garantias de transparência (confiança, abertura de informações)
5	Ter participação política e liberdade de expressão	11	Segurança protetora (segurança social, seguro desemprego)
6	Ter liberdade espiritual (religiosa e étnica)	12	Evolução consciencial (oportunidade de progresso de nível de consciência)