



## SUMÁRIO

<b>Apresentação .....</b>	7
<b>Rede de contatos é tudo .....</b>	15
O meu caminho até a autonomia .....	24
A incerteza dos primeiros tempos.....	30
<b>O que diferencia um frila .....</b>	35
Liberdade e comprometimento.....	40
“Não posso”: use com moderação .....	44
Cordialidade acima de tudo .....	50

<b>Especialista ou generalista?</b>	61
Os desafios do jornalista-camaleão .....	66
Pau para <i>quase toda</i> obra .....	72
<b>O mundo não te entende</b> .....	81
“Lá vai o vagabundo” .....	88
A agridoce vida de frila.....	92
<b>Um universo de possibilidades</b> .....	101
Quanto vale o meu trabalho?.....	108
Como lidar com a burocracia.....	114
<b>Conclusão</b> .....	119
<b>Sugestões de leitura</b> .....	121
<b>Agradecimentos</b> .....	123
<b>O autor</b> .....	125