



SUMÁRIO

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

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